کۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

سالّی دووەم
13
ئەیلول ۲۰۱۱

www.pzishkmagazine.com

- نەخۆشیی بەهجەت چییە؟
- نەخۆشیی پاقلە چییە؟



- (۲۹)ی ئەیلول ڕۆژی جیهانیی دڵ

ڕۆژی جیهانیی دڵ


ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) لە ساڵی (٢٠٠٠ز)یەوە یەک شەممەی کۆتایی مانگی ئەیلولی داناوە بە ڕۆژی نەخۆشییەکانی دڵ، لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکانی دڵ لە هەموو وڵاتانی جیهان ڕوو لە زۆربووندایە بۆیە ئەو ڕۆژە دیاری کرا، هەتا وڵاتان لەو مەترسییە ئاگادار بکرێنەوە و زەنگی ئەوە لێدرا کە نەخۆشییەکانی دڵ وەک پەتا بۆ مرۆڤایەتی خۆی مەلاس داوە بەتایبەتی بە هۆی زیاد بوونی هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ.لەم ساڵیشدا لە ڕۆژی یەک شەممە بردرا بۆ ڕێکەوتی (٢٩ ی) ئەیلول و ئەم ساڵ ئەو ڕۆژە بوو بە ڕۆژی جیهانی دڵ. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) بە هەما هەنگی زیاتر لە سەد وڵات هەڵمەتی بەرنگار بوونەوەی نەخۆشییەکانی دڵ کراو. جیهان لە مەترسی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ ئاگادارکراوە و ڕێژەی تووش بووان بە مەترسیدار ئەژمارد کراو بە ترسناک و خراپ دانرا و ئەو ڕێژەیە لە هەڵکشاندایە. نەخۆشییەکانی دڵ ساڵانە لە سەرانسەری جیهاندا دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە (١٧,١ملیۆن) کەس و نزیکەی (٣١٪) هۆکاری مردن بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵەوەیە. نەخۆشییەکانی دڵ مەترسیەکەی لەوەدایە کە لە زۆربەی کاتدا شاراوەیە و نیشانەیەکی دیاری نییە هەتا ئەو ڕۆژەی خۆ دیار دەخات. لە عێراقدا ئێستا نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری سەرەکی مردنە و پلەی یەکەمی گرتووە. نەخۆشییەکانی دڵ ڕوو لە زیاد بوونە بە هۆی: زیاد بوونی نا ئارامی و پشێوی دەروونی و نا جێگیری باری کۆمەڵایەتی و زۆر بوونی ژمارەی دانیشتووان و قەرەباڵغی و جەنجاڵی و پیس بوونی ژینگە و زۆر خواردنی خۆراکی چەور و جگەرەکێشان و خواردنەوەی خواردنەوە کحوولیەکان و زۆر بوونی نەخۆشی شەکرە (لە وڵاتی ئێمە لە کاتی ئێستادا زیاتر لە ١٠٪ دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەیە و ڕوو لە زیاد بوونە) و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (بەگوێرەی ئاماری ساڵی ٢٠٠٨ز، لە عێراق نزیکەی ٤٤٪ ی دانیشتووان فشاری خوێنیان بەرزە) وقەڵەوی و کار نەکردن و تەمبەڵی و وەرزش نەکردن و گۆڕانی ژیان و گوزەرانی خەڵک. زۆر هۆکار هەن کە نەخۆشی دڵ لە مرۆڤ دروست دەکەن و بە تاقیکردنەوە دەرکەوتووە ئەگەر مرۆڤ هاتوو لە تەمەنێکی زووەوە کەوتە خۆو کۆنترۆلی ئەو هۆکارانەی کرد و هۆکارەکانی کەم کردەوە ئەوا دوور دەبێت لە تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و ئەگەر ئەگەری تووش بوونی زۆر بوو ئەوا درەنگتر تووشی دێت. لەو فاکتەرانە تەمەن و ڕەگەز و توخم و هۆکاری بۆماوەیی کە خۆنەویستن و لە ویستی مرۆڤدا نین. هۆکارە خۆویستەکان کە دەتوانرێت دەستی بە سەردا بگیرێت، وەک: جگەرەکێشان و خواردنەوە کحولیەکان و بوونی چەوری لە ناوخوێن و بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە. لە هەر تەمەنێکدا بیت درەنگە، هەر ئێستا هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ پیادە بکە و گۆڕان لە شێوەی ژیانی خۆت بکە. بۆ ئەوەی تا تەمەنێکی زۆر لە نەخۆشییەکانی دڵ بە دوور بیت بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستیە بزانین کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هۆشداری داوە کە ساڵی (٢٠٢٠ز) بە ساڵی نەخۆشییەکانی دڵ دا دەنرێت لەبەر ئەوەی پێش بینی دەکرێت کە لەو ساڵەدا نەخۆشییەکانی دڵی تیایدا دوو هێند بێت. بۆ ئەم ساڵ لە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشییەکانی دڵ، پەیامی ئەوەی جارداوە: کە یەک جیهان هەیە و یەک ماڵت هەیە و یەک دڵت هەیە (One World، One Home، One Heart) . ئەمەش مانای ئەوەیە کە تەندروستی دڵ وەکو ماڵ و ئەو جیهانەی تێیدا دەژییت گرنگە، بۆ ئەوەی ژیانێکی ئاسوودەت هەبێت و هەردەم ساغ و دروست بیت، گرنگی بە دروستی دڵت بدە.



ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان

(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.

www. pzishkmagazine. com

www.kds-erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١ - بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بە گشتی.

٢ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣ - ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥ - بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وڵات.

٦ - هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧ - ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨ - برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة) ،ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتك

azadmantik@yahoo. com

٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:

پرۆفیسۆر د. حەمەنجم حەمەفرج جاف

د. دەشتی بایز دزەیی

پرۆفیسۆر د. جەبار حسین

پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسوول

پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین

پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی

پرۆفیسۆری د. تەیب صابر کریم

د. نیاز شیخ جواد بەرزنجی

د. جەنگی شەوکەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:

سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:

د. خاوەر ئەحمەد موستەفا

د. خالص قادر ئەحمەد

د. داوود حسن ڕەمەزان

د. ئازاد موستەفا مەحموود

د. پشتیوان مامە خدر

د. حسین علی عبدالله

بەڕێوەبەری ژمێریار و کارگێری: نەورۆز

دیزاین:

تانوپۆئارت

٠٧٥٠ ٤٣٦ ١٣٦٠

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە

نرخ: (٢٠٠٠) دینار



کۆمپانیای پەیک بلاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:

١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیشان هەولێر/١٠٠ مەتری

نزیک نەخۆشخانەی شیفا

www. pzishkmagazine. com

له ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١- نەخۆشیی دڵ کوونی چییە؟نیشانەکانی چین؟ چارەسەری چییە؟
٢- نەخۆشیی پاقلە چییە؟ چارەسەری چییە؟
٣- نەخۆشیی بەهجەت چییە؟نیشانەکانی چین؟ چارەسەری چییە؟
٤- گرێ لابردن یان مەمک لابردن بۆ شێرپەنجەی مەمک؟
٥- شێرپەنجەی کۆلیسترۆلی چ جۆرە نەخۆشییەکە؟
٦- مایکرۆسین تەکنەلۆژی چییە؟ بەکارهێنانەکانی چین؟

نەزۆکی

(بەشی دووەم، بەشی یەکەمی لە ژمارە دە بڵاوبۆتەوە)



د. زەکەریا عەبدوڵڵا خەیات

پسپۆڕی نەزۆکی پیاوان

دکتۆرا لە چارەسەری نەزۆکی پیاوان

مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی / زانکۆی هەولێری پزیشکی

هۆکاری نەزۆکی لە ئافرەتان بەگوێرەی جۆری نەزۆکییەکە دەگۆڕێت. نەزۆکی سەرەتایی زۆربەی کات هۆکارەکەی نەخۆشییە هۆرمۆنییەکانە یان تەواو پێنەگەیشتنی ئەندامەکانی زاوزێیە، بەهۆی نەخۆشییەکی زگماکی. هەرچی نەزۆکی هۆکار دیارە: لە ئەنجامی ئاڵۆزییەکانی منداڵ بوون یان لەبارچوون یان هەوکردنەکانی بۆڕی ڤالوپ یان منداڵدان دەبێت.

ا. نەخۆشییەکانی هێلکەدان: هۆکار دەبێت لە نارێک بوونی هێلکەدانان، ئەمەش یان بەهۆی بەناو ساڵ کەوتن ڕوودەدات یان بەهۆی باری نەخۆشی تایبەت کە پەیوەندی بەکاری کوێرە ڕژێنەکانەوە هەیە، بۆ نموونە: بوونی کیسی هێلکەدان یان هۆکاری نەزۆکییەکە بەهۆی نارێکییەک لە فرمانی هێلکەدان (ovulatory dysfunction).

١- بە هۆی بوونی کیس لە سەر هێلکەدان (Polycystic Ovarian Syndrome).

٢- تێکچوونی فەرمانی هێلکەدانان، بەهۆی:

ا. لەکارکەوتنی هێلکەدانەکان (Ovarian Failure).

١- بەهۆی نەخۆشی زگماکی: بەهۆی بوونی بۆهێلی نەخۆشییەکی بۆماوەیی لە سەر کرۆمۆسۆمەکان، هێلکەدانەکان تەواو دروست نابن. هەروەک لە کاتی زوو لە ناو چوونی هێلکەکان بەهۆی هۆکاری بۆماوەیی یان لە کاتی نەمانی کاری هێلکەدانەکان لە کاتی زوو، بەهۆی هۆکاری بۆماوەیی (Familial Premature Ovarian Failure). یان زیاد بوونی ژمارەی کرۆمۆسۆمەکان (XXX ٤٧).

٢- بەهۆی نەخۆشییەکی زگماکی ئەنزیمەکان:

(a-Hydroxylase Deficiency Galactosemia-١٧).

ب. بەرکەوتن بە هۆکاری دیاریکراو: بۆ نموونە: بەرکەوتن بەر تیشک یان وەرگرتنی مادده کیمیاییەکان، وەکو: ئەو مادانەی بۆ چارەسەری شێرپەنجە بەکاردێنن (chemotherapeutic agent)، ڤایرۆسەکان (وەک: ڤایرۆسی گوێ ڕەپە)، زۆر جگەرەکێشان.

ت. هۆکارەکانی پەیوەندیدار بە کۆئەندامی بەرگری لەش (Autoimmune Causes)، بوونی دژە تەنی دژی هێلکەدانەکان.

ث. نەبوونی یان تێکچوونی وەرگرەکانی هۆرمۆنەکان (Receptors): وەک هۆرمۆنەکانی هێلکەدانان (F.S.H، L.H) لە هێلکەدان.

ج. هۆکار نەزانراو.

ح. دەرهێنانی هێلکەدان بەهۆیەکی دیاریکراو بێت یان بەبێ هۆ.

خ. لە کارکەوتنی فەرمانی هێلکەدانەکان: بۆ نموونە: کەمی دەردانی تەنی زەرد بۆ هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن (corpus luteum insufficiency).

٣- تێکچوونی کاری ژێر مێشکە ڕژێن (Pituitary Failure)، دەکرێت بەم جۆرانە:

ا. تێکچوون و نارێکی لە دەردانی هۆرمۆنەکان (Regulation Disorder of Gondotrophin & LH، F.S.H)، ئەمەش بەهۆی:







١- زیاد بوونی رێژەی هۆرمۆنی شیر پرۆلاکتین (Prolactin)، لە لەش. کەلەوانەیە بەهۆی هۆکارێکی نەزانراو بێت، یان کاتێک خانەکانی شیرە رژێن تووشی شێرپەنجە دەبن، یان بەهۆی دەرمان یان کەمی دەردانی هۆرمۆنی ملەقۆرتە، زیاد بوونی هۆرمۆنی شیر دەبێتە هۆی تێکچوونی کاری هۆرمۆنەکانیتر.

٢ - بوونی گرێی شێرپەنجەیی لە سەر ژێر مێشکە رژێن (Suprapituitary Tumour).

٣- بوونی گرێی شێرپەنجەیی لە ژێر مێشکە رژێن.

٤ - بەرکەوتنی ژێر مێشکە رژێن بە رووداو، وەک: لە رووداوەکانی هاتووچۆ.

٥- بەرکەوتنی ژێر مێشکە رژێن بە تیشکی زۆر.

٦- هۆکار نەزانراو.

ب. کەمی لە رژاندنی هۆرمۆن (FSH Gondaotrophin Deficiency&LH) بەهۆی:

١ - شێرپەنجەی ژێر مێشکە رژێن (Pituitary Tumour).

٢ - بوونی نەخۆشییەک بووبێتە هۆی لە ناو چوونی ژێر مێشکە رژێن (Pituitary Lesion Destructive).

٣- لابردنی ژێر مێشکە رژێن (Pituitary Ablation).

٤ - نارێکی لەکاری ژێر لانکە رژێن (Hypothalamic Failure): یەکێکە لە هۆکارە باوەکان، کە دەبێتە هۆی نارێکی لە کرداری هێلکە دانان. هۆکارەکانی نارێکی لە کاری ژێر لانکە رژێن زۆرن، لەوانە:

ا. بە خێرایی دابەزاندنی کێشی لەش یان لەناکاو زۆر قەڵەو بوون.

ب. بێ تامی و زۆر وەرزش کردن.

ت. پشێوی دەروونی توند و خەم و دڵتەنگی توند.

ث. بەرکەوتن بەر تیشک بە هەر هۆیەک بێت.

ج. بەکارهێنانی هەندێک جۆر دەرمان، کە دەبێتە هۆی لەناو چوونی هەندێک لە خانەکانی رژێنەکە.

ح. بوونی شێرپەنجە لە رژێنەکە.

خ. هۆکار نەزانراو.

٥- هۆکارەکان بەهۆی نەخۆشی لە کوێرە رژێنەکانیتر:

ا. زیاد دەردانی هۆرمۆنی نێرینە لە رژێنەکانی سەر گورچیلە. (Adrenal Gland)

ب. رژێنی ملە قۆرتە (Thyroid Gland) کە هەردوو هۆرمۆنی (T٤&T٣) دەردەدات. زیاد بوونی ئەو هۆرمۆنانە بە هەر شێوەیەک بێت، دەبێتە هۆی تێکدانی کرداری هێلکەدانان، ئەویش بەهۆی کەمتر دەردانی هۆرمۆنی مێینە. هەر کاتێک هۆرمۆنی مێینە کەم دەر بدرێت، لە بەرامبەری هۆرمۆنی شیر زۆر دەردەدرێت.



ت. نارێکی و ناتەواوی لە کاری هۆرمۆنەکانی پەنکریاس (نەخۆشی شەکرە)، لەوانەیە منداڵ بوون دوابخات.

ب. گیرانی بۆڕی هێلکەدان: ئەمە بەزۆری بەهۆی بەیەکەوەنووسانی لە ناوەوەی بۆڕی هێلکەدان دەبێت، چ بەهۆی نەشتەرگەری یان هەوکردنەکانی حەوز:

١- هەوکردنە درێژخایەنەکان: ئەمەش بەهۆی هەوکردن، دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی بۆڕی هێلکەدان و هەر کاتێک هەڵئاوسانەکە لە باری پانی ئەستوورییەکەی لە (٣ سم) زیاتر بوو دەبێتە هۆی گیرانی بۆڕی هێلکەدان و نەهێشتنی پێدا ڕۆیشتنی هێلکەکان. هەروەها هەوکردن دەبێتە هۆی بەیەکەوەنووسانی بۆڕییەکە و گیرانی، ئەمەش کاردانەوەی لە سەر هاتووچۆی ناو بۆڕییەکە دەبێت و ناهێڵێت بەئاسانی و لەکاتی پێویست هێلکەکان بجوولێن لە ناو بۆڕییەکە و لەئنجامدا دیارنەبوونیان لە کاتی پیتاندا.

٢ - لە ناوچوونی کۆتاییەکانی بۆڕییەکانی هێلکەدان: هێلکەکان ناتوانن بگەنە بۆڕی هێلکەدانان. ئەمەش لەوانەیە بە هۆی هەوکردن یان نەخۆشی ناوپۆشی منداڵدانەوە بێت (Endometriosis).

٣ -بەیەکەوەنووسانی بۆڕی هێلکەدان بەهۆی کرداری نەشتەرگەری:

ا. بەهۆی دووگیانی لە دەرەوەی منداڵدان.

ب. بەهۆی نەشتەرگەری لە ناو حەوزی مرۆڤ یان هەوکردن لە یەک لەو ئەندامانەی لە ناو حەوزدان، وەک: ڕیخۆڵە کوێرە.

ت. کورتی بۆڕییەکانی هێلکەدان.

ث. گرێی شێرپەنجەیی کە تووشی بۆڕییەکانی هێلکەدان یان هێلکەدان دەبن.

ج. نەخۆشییەکانی منداڵدان: ئەمانەش چەند جۆرێکن، لەوانەیە زگماکی بێت یان بەهۆی بەیەکەوەنووسانی ناوپۆشی منداڵدان بێت، بەهۆی هەوکردنەکان:

١-نەخۆشییە زگماکییەکان: ئەمانەش چەند جۆرە نەخۆشییەکن، زۆربەیان دەبنە هۆی لەبار چوون، هەندێکیان دەبنە هۆی منداڵ نەبوون و نەزۆکی. هەندێک لەو نەخۆشییانە دەتوانرێت بە نەشتەرگەری چارەسەر بکرێت، وەک: بوونی گۆشت پارە لەناو پۆشی منداڵدان (Septate Uterus)، ئەمەش دەتوانرێت چارەسەر بکرێت بە لابردنی گۆشت پارەکە بە ناخ بینی منداڵدان (Hysteroscope). ئەگەر منداڵدان دوو ملی هەبوو (Uterus Bicornuate) لەوانەیە پێویست بە نەشتەرگەری چاک کردنی منداڵدان بێت. لەانەیە منداڵدان ملێکی زیاتری هەبێت (Rudimentary Horn) زۆربەی ئەو ئافرەتانە تووشی دووگیانی دەرەوەی منداڵدان دەبن یان دووگیانی لەسەر ملە زیادەکە. هەرچی ئەو ئافرەتانەن کە منداڵدانیان لەسەر شێوەی (T)یە، ئەو ئافرەتانە زۆرتر تووشی درەنگ منداڵ بوون یان زۆر لەبار چوون دەبن. ئەوەی شایانی باسە زۆربەی کات ئەو نەخۆشییە زگماکیانە هاوشانن دەگەڵ نەخۆشی زگماکی بۆڕییەکانی هێلکەدان، یەکێکیان بێت یان هەردووکیان.



٢- بەیەکەوە نووسانی ناو منداڵدان (Asherman Syndrome): ناوپۆشی منداڵدان لۆ یەک دێتەوە و بەیەکەوە دەنووسێت، چ بەهۆی خاوێن کردنەوەی منداڵدان بێت یان بەهۆی نەشتەرگەری بێت لە ناو منداڵدان بە تایبەتی لە کاتی لابردنی گرێی گۆشت پارەیی ناو منداڵدان (fibroids).
زۆر لەو ئافرەتانەی ئەو نەخۆشییانەیان هەیە، نیشانەی وەکو سووڕی مانگانەیان کەمە و ئەگەر تیشکی ڕەنگی منداڵدانیان بۆ بکەیت ئەو نەخۆشییە زۆر ئاسان دیارە. ئەو جۆرە بەیەکەوە نووسانەی ناو منداڵدان پێویستی بە لابردنی دەبێت بە هۆی ناخ بینی منداڵدان (Hysteroscope) و لەوانەیە چەند جارێک ئەو نەشتەرگەرییە دووبارە بکاتەوە و لەگەڵی دەرمانی وەکو (Steroid) و هۆڕمۆنی ئیسترۆجین بۆ ماوەی سێ حەفتە هەتا بەیەکەوەنووسانەکە نەگەڕێتەوە، چارەسەری تەواویش پزیشکە پسپۆڕەکە بڕیاری لە سەر دەدات.

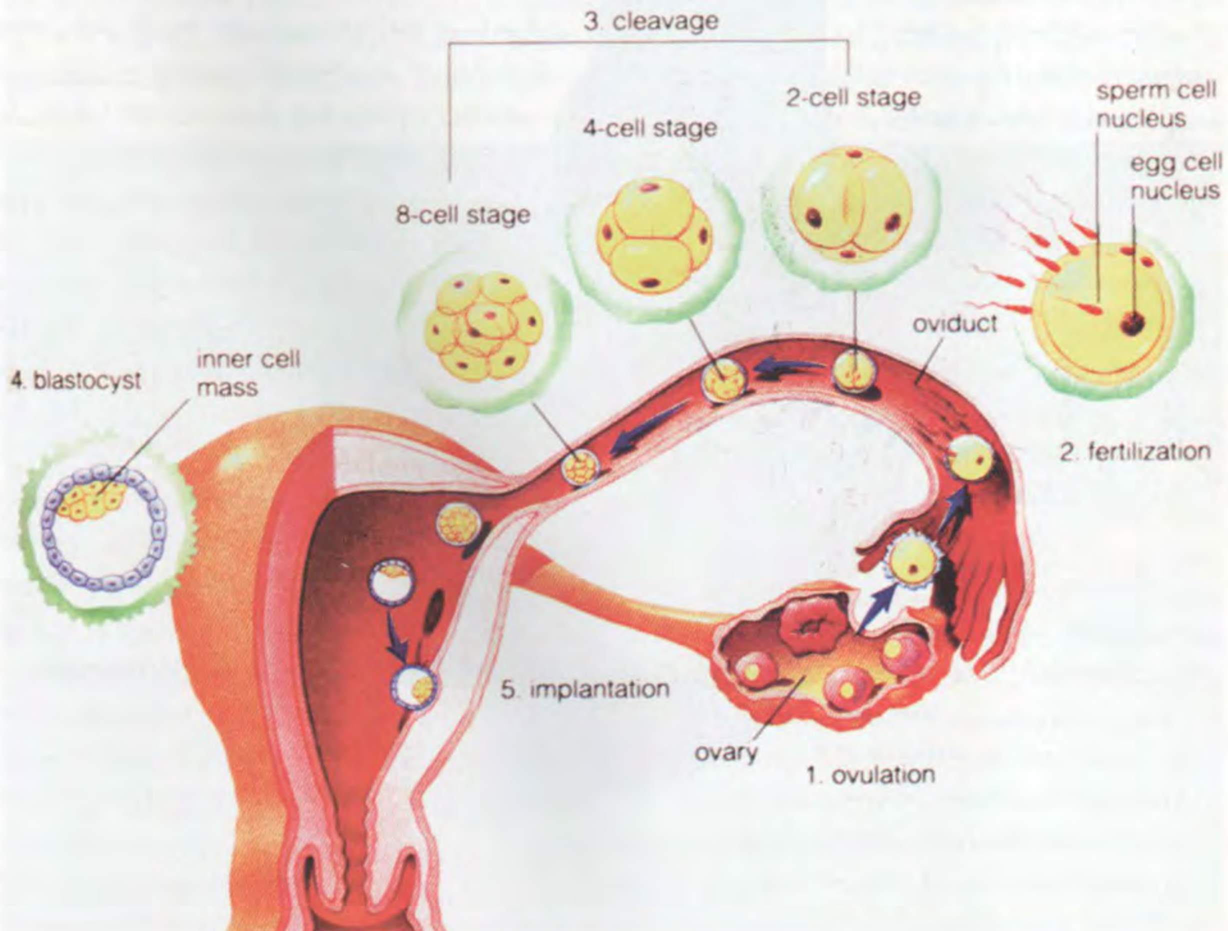
٣- گرێی گۆشت پارەیی منداڵدان (Fibroid): لە شێوەی گۆشت پارە یان تەپۆلکەیی لە ماسولکە پێکهاتووەکانی منداڵدان دێت، زۆر بە کەمی دەبێتە هۆی نەزۆکی، بە لام ئەگەر کەسێک نەزۆک بوو و منداڵی نە دەبوو و تەنها ئەو گۆشت پارەیی لە منداڵدان هەبوو یان

٤- بە فایبەر بوونی منداڵدان (Fibrosis): ئەمەش زۆربەی کات دوای هەوکردنی ناوپۆشی منداڵدان دەبێت (Endometeritis)، بە ڕێگای تیشکی ڕەنگا و ڕەنگی منداڵدان دیاری دەکرێت، بۆ چارەسەرکردن زۆربەی جار بە ناخبینی منداڵدان (Hysteroscope) دەبێت.

٥- کوڵکی منداڵدان (Endometerial Polyp): بوونی وەک بوونی لەولەبە لە ناو منداڵدان و ڕێگای منداڵدان دەگرێت. لابردنی زۆر ئاسانە، دیاریکردنی بە ڕێگای تیشکی ڕەنگا و ڕەنگی منداڵدان یان ناخبینی منداڵدان (Hysteroscope) دەبێت.

٦- ئەستوور بوونی ماسولکەکانی منداڵدان (Adenomyosis): کە منداڵدان ئەستوور دەبێت و ئافرەتەکە ژانی لەگەل سووڕی مانگانەی دەبێت و بەڕێگای تیشکی منداڵدان دیاری دەکرێت و چارەسەری بە پێدانی هۆڕمۆن یان دەرمان دەبێت.

٧- پەرت بوونی ناوپۆشی منداڵدان (Endometerosis): بوونی شانەکانی منداڵدان لە شوێنیتری، وەک: هێلکەدان، ڕیخۆڵە...هتد.





نەخۆشییەکانی دڵ لە منداڵان



د. ئازاد مەنتک

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ

دڵ لە ترۆمپایەکی گۆشتی دەچێت، ئەندامێکی گرنگی لەشە. پێویستە بۆ بەردەوام بوونی ژیان، دڵی منداڵ وەکو گەوران جاری واهەیە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دێن.

• هۆکارەکانی نەخۆشییەکانی دڵ لە منداڵان:

ا. نەخۆشییە بە دەست هاتووەکان (Acquired disease)

ب. نەخۆشییە زگماکییەکان: ئەو نەخۆشییانەن کە منداڵ هەر لە یەکەم چرکەی ژیانی کە لە دایک دەبێت نەخۆشییەکەی هەیە. ئەمەش بە هۆی نارێکی لە دروست بوونی دڵ، لە حەفتەکانی یەکەمی ژیانی کۆرپەلە لەناو زگی دایکیدا. هەتا ئێستا هۆکاری تووش بوون بە نەخۆشییە زگماکیەکانی دڵ لە منداڵ لە ناو زگی دایکیدا نەزانراوە. زۆر لە دایک و باوکان و کەسانی ئاسایی بیریان بۆ ئەوە دەچێت هۆکارەکەی بۆماوەیی بێت. بەڵام لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە ئەگەر لە خانەوادەیەک هیچ منداڵێکیان نەبوو بێت نەخۆشییەکانی دڵی هەبوو بێت، ئەوا ئەگەری هەشت لە هەزارە بۆ بوونی منداڵێک نەخۆشی دڵی هەبێت، بەڵام ئەگەر یەک لە خانەوادەکەیان یان لە کەسە نزیکەکان منداڵی بووبێت و نەخۆشییەکی دڵی هەبوو بێت ئەوا ئەو ئەگەر و ڕێژەیە زۆر زیاد دەکات. لەگەل ئەوەی هۆکاری تووش بوونی منداڵ بە نەخۆشییە زگماکیەکانی دڵ تەواو نەزانراوە بەڵام مەزەندە دەکرێت بوونی هەندێک هۆکار لە ئافرەتی دووگیان یارمەتیدەر بێت، لەوەی کۆرپەکە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ بێت، لەوانە:

١- تووشبوون بە سۆریکەی ئەلمانی.

٢- دەرمان: بەکارهێنانی دەرمان لە کاتی دووگیانیدا، بۆ نموونە: دەرمانە هێورکەرەوەکان و دەرمانە چالاک کەرەکانی کۆئەندامی دەمار و مێشک و هەندێک دەرمان کە بۆ گەشکە بەکاردێت و هەندێک دەرمانی شێرپەنجە.

٣- دایک نەخۆشی شەکرەی هەبێت.

٤- دایک نەخۆشی دەردە گورگ (SLE)ی هەبێت.

٥- جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەی (کحوول).

• چۆن دەزانیت منداڵەکەت نەخۆشی دڵی هەیە؟

ئەگەر منداڵەکەت یەک لەو نیشانانەی هەبێت، ئەوا: لەوانەیە دڵی نەخۆش بێت.

١ – مژینی باش نەبوو: لەکاتی مەمک مژین منداڵەکە ماندوو دەبوو، ڕادەوەستا بەینەکی دەداین و دواین دەستی پێدەکردەوە، دەگەل مەمک مژین مشەمشەکی دەبوو، مەمک مژین و شیر خواردنەکە کاتێکی زۆری دەبرد.

٢– پشێوی لە هناسەدان و خێرایی لە هەناسەدان، لەگەل هەناسەدان سەری بۆ پێشەوە یان پشتەوە دەبرد.

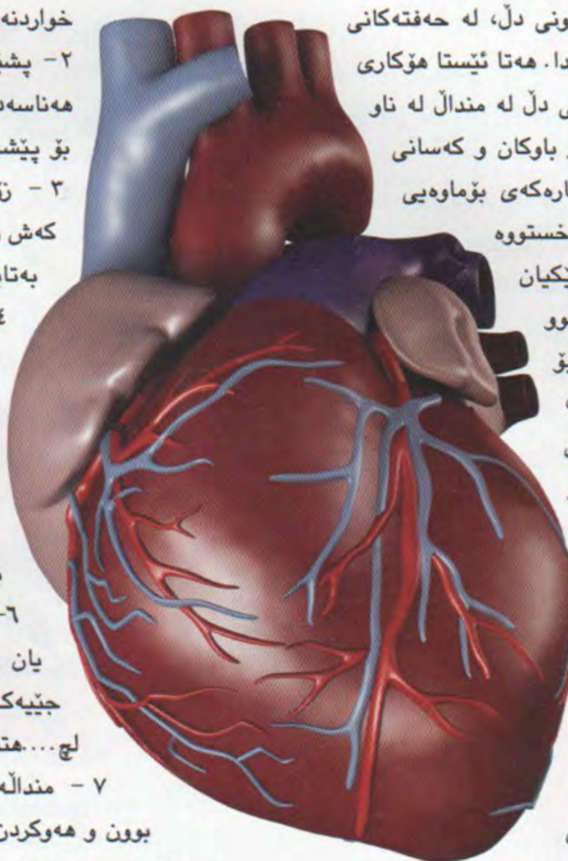
٣ – زۆر ئارەقە کردن: هەتا ئەگەر کەش و هەوا ئاسایی و سارد بێت. وە بەتایبەتی لە کاتی مەمک مژتن.

٤– منداڵەکە دڵە کووتەی زۆر هەبوو.

٥ – منداڵەکەت لەڕ و لاواز بوو (کورد گووتەنی: تاژیانی هەرکەت بوو) و کێشی لەشی زیادی نەدەکرد، هەتا بەژن و باڵاشی با باش بێت.

٦– لێو و لچ شین و مۆر هەڵگەڕان، یان شین و مۆر هەڵگەڕانی هەر جێیەک لە لەش (پێیەکان، لێو، لچ....هتد).

٧ – منداڵەکەت زوو زوو تووشی سەرما بوون و هەوکردن دەبوو (زۆر لە دایک و باوکان وا بێزار دەبن، بە زمانی میللی دەڵێن: ئەو مندارە وەکی مریشکی مەعمەلییە، هەربایەکی لێ بدات سەرمای بووە).





کاریگەرییەکانی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لە سەر تەندروستی مرۆڤ



د.خالص قادر ئەحمەد
بەڕێوەبەری ڕاگەیاندن/ وەزارەتی تەندروستی

بەرزبونەوەی پلەی گەرمی کاریگەری زۆری هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ چ لایەنی دەروونی یان جەستەیی بێت بەشێوەی ڕاستەوخۆ یان نا ڕاستەوخۆ، کاریگەرییە ناڕاستەوخۆکان بە شێوەی زیاتر بوونی ڕێژەی ئەو نەخۆشییانە دەردەکەوێت کە بە هۆی پیس بوونی ژینگەوە (ئاو و هەوا) ڕوودەدەن. هەروەک نەخۆشییە گوازراوەکان کە بە ڕێگەی ئاو و خواردنەوە دەگوازرێنەوە، بۆ نموونە: سکچوونی توند و کۆلێرا، هەروها هەندێک لەو نەخۆشییانەی کە بە ڕێگەی مێشوولەوە دەگوازرێنەوە، وەک: مەلاریا. کاریگەرییە ڕاستەوخۆکانیش لە دەرکەوتنی نیشانەکانی ناڕەحەتییەوە دەست پێدەکات، وەک: بێ ئۆقرەیی و کز بوونی دیقەت دان،کەم بوونەوەی چوست و چالاکی و توانا لە ڕاپەراندنی کارەکان، هەروها نیشانە جەستەییەکان، وەک: ژانی ماسولکەکان، بێ هێزبوون،بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش و زۆر ئارەقە کردن، هێڵنج هاتن و ڕشانەوە، سەرئێشە، دابەزینی ئاستی هۆشداری و لەهۆش خۆ چوون وە لە باری قورسیدا مردنی بە دووا دادێت.

بەرزبونەوەی پلەی گەرما دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش، ئەمەش دەبێتە هۆی کەوتنە کاری میکانیزمی ڕێکخەری پلەی گەرمی لەش بۆ دابەزاندنی زیاد بووی پلەی گەرمی لەش و سارکردنەوەی لەش بەهۆی ئارەقەکردنەوە بەڵام هەندێک جار ئەو میکانیزمە سەرکەوتوو نابێت لە سارکردنەوەی لەش بە هۆی بوونی چەند هۆکارێکەوە، وەک: زیاد بوونی ڕێژەی شێ لە هەوا (ڕێگا لەخێرا بە هەڵمبوونی ئارەقەکە دەگرێت)، تەمەنی کەسەکە (٦٥ ساڵ و سەروو یاخود منداڵ)، قەڵەوی، نەخۆشی دڵ و فشاری خوێن، تا، ووشک بوونەوە، نەخۆشییە دەروونی یەکان و بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان و هەندێک دەرمان. نەخۆشییەکان و مردنی پەیوەندار بە بەرزبونەوەی پلەی گەرما دەکرێت پێشیان لێ بگیرێت، بۆیە هۆشیار کردنەوەی هاووڵاتیان لەکاریگەرییەکانی و نیشانەکان و چۆنیەتی خۆپارێزی، هەروها ناساندنی ئەو کەسانەش کە گروپی مەترسی دارن، وەک:

١- تەمەن: ئەوانەی تەمەنیان (٦٥)ساڵ یان پترە، منداڵ و مێرد منداڵ.
٢- ئەوانەی قەڵەون.
٣- نەخۆشی درێژخایەن، وەک: نەخۆشی دڵ، فشاری خوێن، شەکرە، هەناسە تەنگی.
٤- نەخۆشییە دەروونییەکان.

کاریگەری یەکانی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەسەر تەندروستی مرۆڤ دەکرێت بەم شێوەی کورت بکرێتەوە:

١- خۆر لێدان.
٢- گەرمییە شەکەت.
٣- گەرمییە سووتان.
٤- پەڵەی پێست یان گرمژە.
٥- گەرمییە ژانی ماسولکە.
٦- گەرمییە هەڵئاوسان بەتایبەتی لە گۆزینگی پێ یەکان.

ڕێگاکانی خۆپارێزی لە کاریگەری یەکانی بەرزبونەوەی پلەی گەرما ئەمانەن:

١- دوورکەوتنەوە لە بەر هەتاو بەتایبەتی لەکاتە گەرمەکانی ڕۆژدا، هەوڵدە لەشوێنی سێبەر و فێنک بمێنیتەوە.
٢- خواردنەوەی بڕێکی زۆر شلەمەنی (ئاو کوشراوی میوە)، چونکە لە ئەنجامی زۆر ئارەقە کردن لەش ووشک دەبێتەوە، پێویستی بە بڕێکی زۆر ئاو و خوێ و کانزاکانیتر هەیە بۆ جێ گرتنەوەی شلەمەنی و خوێ و کانزای لە دەست چوو.
٣- لەبەرکردنی جل و بەرگی گونجاو، جلەکان پێویستە ئەستوور نەبن، تەسک نەبن و ڕەنگیان کاڵ بێت.
٤- خۆ شووشتن ڕێگەیەکی بەسوودە بۆ سارد کرنەوەی لەش و کەم کردنەوەی کاریگەری بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەسەر تەندروستی.
٥- منداڵ و کەسی بە تەمەن و ئەوانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە، هەستیارترن بۆ کاریگەرییەکانی گەرما بۆیە پێویستە چاودێری منداڵەکانمان بکەین و هاوکاری بەتەمەنەکان و نەخۆشەکانیش بکەین.
٦- نابێت منداڵ لەناو ئوتۆمۆبێل بەجێ بهێلین ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتیش بێت یاخود پەنجەرەکانیش کراوە بن چونکە منداڵ زۆر هەستیار بۆ گەرما و خێرا کاریگەری یەکانی لەسەر دەردەکەوێت.
٧- دوورکەوە لە خواردنی خۆراکی قورس و گەرم چونکە گەرمی لەش پتر دەکەن.
٨- دوورکەوە لە خواردنەوەی خواردنەوە کحولیەکان و ئەو خواردنەوانەی بڕێکی زۆر شەکریان تێدایە وەک شەربەت و خواردنەوە گازیەکان.



تالاسیمیا

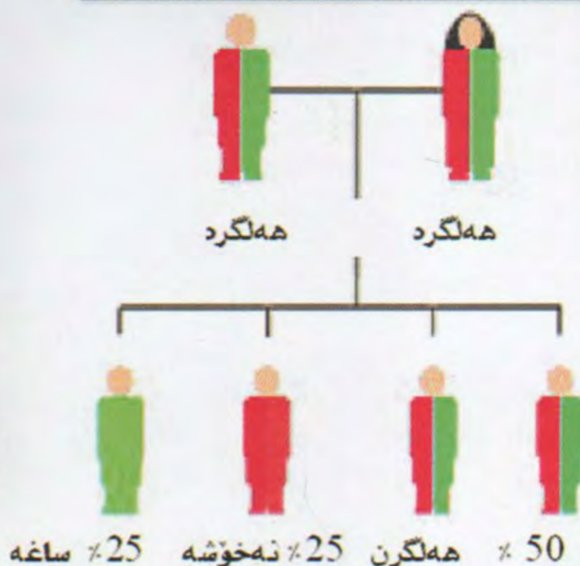


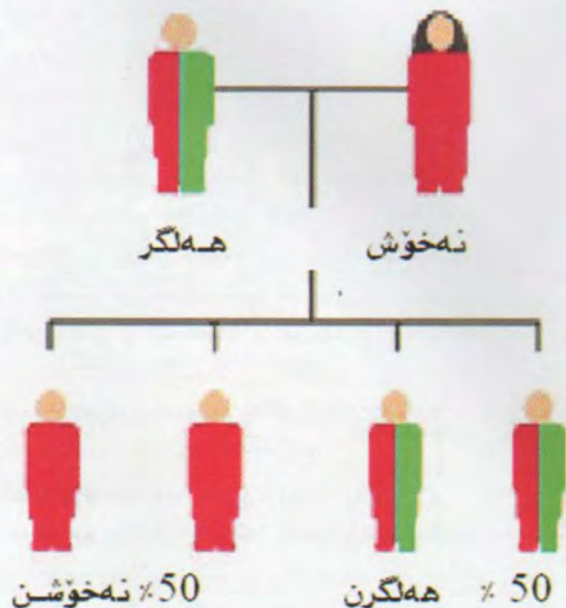


د. نەوشیروان سادق موحەمەد
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی خوێن
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی خوێن
نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری _ هەولێر

تالاسیمیا:

نەخۆشی کەم خوێنی دەریای ناوەڕاست، نەخۆشییەکی بۆماوەییە، کە زۆر بڵاوە لە جیهان. ئەم نەخۆشییە کارئەکاتە سەر دروست کردنی زنجیرەی پرۆتین لە هیمۆگلۆبین، ئەبێتە هۆی دروست نەبوونی زنجیرەی تەواو لە ناو خڕۆکە سۆرەکان، لەم حالەتەشدا: هیمۆگلۆبین توانای جێبەجێ کردنی ئەرکەکانی خۆی نییە، کەبریتیە لە گواستنەوەی ئۆکسجین (هەوا) بۆ ئەندامەکانی لەش. هەروەها دروست بوونی زنجیرەی پرۆتینی بە ناتەواوی لە ناو خڕۆکە سۆرەکان ئەبێتە هۆی تێکشکانی خڕۆکە سۆرەکان دوای ماوەیەکی کورت لە دروست بوونیان لە مۆخی ئێسک. ئەمەش ئەبێتە هۆی کەم خوێنی درێژخایەن لە منالّدا، ئەو نەخۆشانەش پێویستیان بە خوێن وەرگرتن ئەبێت بە شێوەیەکی بەردەوام. پێویست بوونی نەخۆشی تالاسیمیا بە خوێن ئەکەوێتە سەر تەمەنی نەخۆشەکە، وە ڕێژەی هیمۆگلۆبین. تالاسیمیا جۆری زۆرە، ئەوەی گرنگە بە لای ئێمەوە، جۆری بێتا تالاسیمیایە چونکە لە کوردستاندا ئەم جۆرە باوە، بووەتە هۆی بارگرانی بۆ سەر کۆمەڵگای کوردی. جۆری بیتای بچووک هەیە کە هەڵگری نەخۆشییەکەیە، لێرە نەخۆشەکە هەڵگری بۆهێلێکی (جینێکی) بێتا تالاسیمیایە لەگەل بۆهێلێکی (جینێکی) سروشتی. لەم حالەتەشدا هیچ نیشانەیەک بەنەخۆشەکەوە دیار نییە! جۆری مامناوەندی: لێرە نەخۆشەکە هەردوو بۆهێلەکەی (جینەکەی) هەڵگری تالاسیمایە





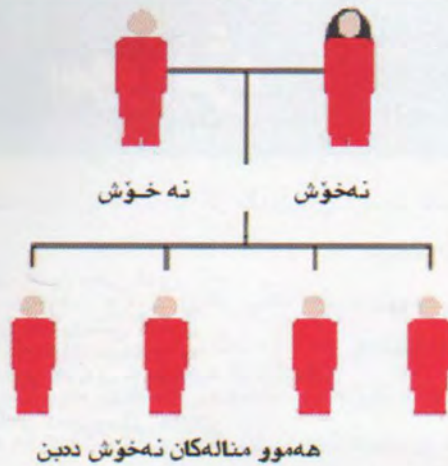


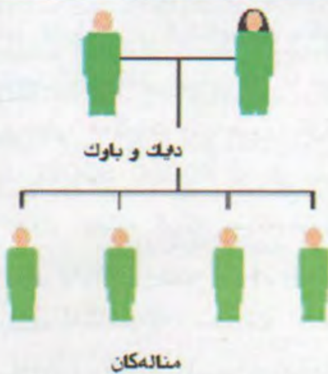
بەڵام ڕێژەی کەم بوونی خوێن مام ناوەندییە. جۆری گەورە: توندترین جۆری تالاسیمیا بێتایە، کاریگەری زۆری لە سەر نەخۆشەکە هەیە، لێرەدا: نەخۆشەکە دوو بۆهێڵی (جینی) بێتا تالاسیمیای هەیە، ئەمەش ئەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ڕێژەی خوێن بە توندی، ئەگاتە ڕادەیەک کە نەخۆشەکە (٣-٤حەفتە) جارێک پێویستی بە خوێن وەرگرتنە.

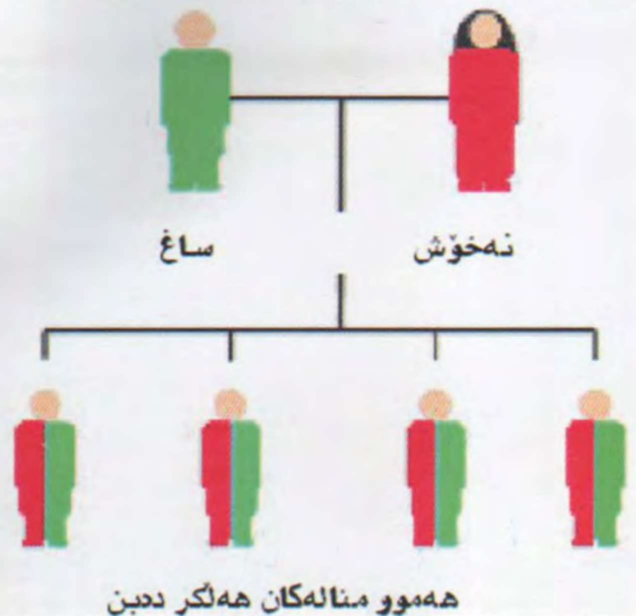
تالاسیمیا و بۆماوەیی:

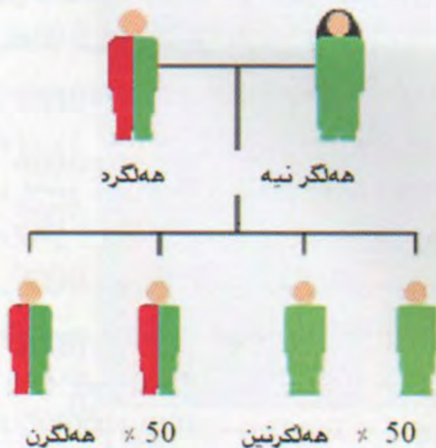
تالاسیمیا لە دایک و باوکەوە ئەگوازرێتەوە بۆ منالّەکانیان بە ڕێگەی بۆماوەیی بەزیوو، واتە: ئەبێت هەر دوو دایک و باوک هەڵگری بۆهێلێکی (جینێکی) تالاسیمیا بن، ئەو کاتە مەترسی بوونی منالّێکی تالاسیمیای گەورە لە ئارادا دەبێت. ئەم وێنانەی خوارەوە بە ڕوونی چۆنیەتی گواستنەوەی تالاسیمیا لە دایک و باوکەوە بۆ منالّ ئاشکرا ئەکات.

وێنە









سەرچاوە:

Hoffbrand A.،Postgraduate Haematology. ٨th Edition، ٢٠١١.

سووریژە

Measles





د. سيف الدين محي الدين
پسپۆڕی تەندروستی کۆمەڵ
بەڕێوەبەری هۆبەی نەخۆشییە گوازراوەکان
فەرمانگەی تەندروستی هەولێر

نەخۆشییەکی تووندی ڤایرۆسیی درمیە، زۆر بە خێرایی دەگوازرێتەوە. بە گشتی لەو منداڵانە دەردەکەوێت کە نەکوتراون یان ئەو هەرزەکار و لاوانەی کە یەکجار کوتراون . نیشانە سەرەتاییە گشتیەکانی بریتین لە: تا لێهاتن و سۆر بوونەوەی پێڵووی چاو، هەڵامەت و پەسیوو، کۆکە، دەرکەوتنی پنتکی کۆپلیک koplic spots لە ناو بەشی سەرەوەی گووپ (ناو دەم). نیشانە گرنگە جیاکەرەوەکانی ئەم نەخۆشیەش دەرکەوتنی پەپکەی سوورە لەسەر پێستی نەخۆش لە (٣-٧) مین ڕۆژی نەخۆشیەکە. سووریژە لە منداڵی ساوا (تەمەنی کەمتر لەساڵ) و گەوران زۆر سەخترە وەک لە منداڵ. لە کەش و هەوا فێنکەکان سووریژە لە کوتایی زستان و سەرەتای بەهاردا دەردەکەوێت. لە ناو کوردەواری هەندێک گۆتە بۆ ناوی نەخۆشی سووریژە یان سۆریکە هەیە: یەکێک لەوانە ئەوەیە کە گوایە ناوی سووریژە لە سێ ڕۆژەوە هاتبێت واتا نەخۆشەکە سێ ڕۆژ تای دێتێ و سێ ڕۆژ پەپکە سوورەکان دەردەکات و سێ ڕۆژیش ڕەشیان دەکاتەوە. هەروەها گۆتەیەکی دیکە ئەوەیە کە ناوی سۆریکە لە سووربوونەوەی پێستی نەخۆشەکەوە سەرچاوەی گرتبێت. سووریژە بە زۆری لە نێو ئەو منداڵانە بڵاوە کە تەمەنیان لە نێوان (٦ مانگ – ٣ ساڵی) دایە بەڵام بە شێوەیەکی گشتی هەموو ئەو کەسانەی پێشتر سوریژەیان نەگرتووە یان بە تەواوەتی و دروستی نەکوتراوون لە مەترسی تووشبووندان. ئەگەر مرۆڤ سووریژە بگرێت بەرگریەکی هەمیشەیی لەناو لەشیدا دروست دەبێت .منداڵی ساوا (infant) تاکو تەمەنی (٦-٩) مانگی سووریژە ناگرێت چونکە لە دایکیەوە دژەتەنی (immunoglobulin) سووریژەی بۆ دەگوازرێتەوە.

ڤایرۆسی سووریژە

ڤایرۆسی سووریژە لە ساڵی ١٩٥٤ لە لایەن زانای بەناوبانگ (جۆن ئەندرس) ەوە دۆزراوەتەوە. لە جۆری RNA و لە خێزانی Paramyxoviridae جینی ڤایرۆسەکەش Morbillivirus، کە لە ڕێڕەوەکانی هەناسە زۆر دەبێت. مرۆڤیش تەنیا خانەخوێی ڤایرۆسەکەیە. پاش کۆکین پژمین ڤایرۆسەکە دەتوانێت بۆ ماوەی دوو کاتژمێر لە نێو هەوادا بە هەڵواسراوەیی و لەسەر ڕووەکان (تەختە مێز کەلوپەل...هتد) بە چالاکی بمێنێتەوە و ببێتە هۆی تەنینەوەی نەخۆشیەکە بۆ کەسانی دیکە.





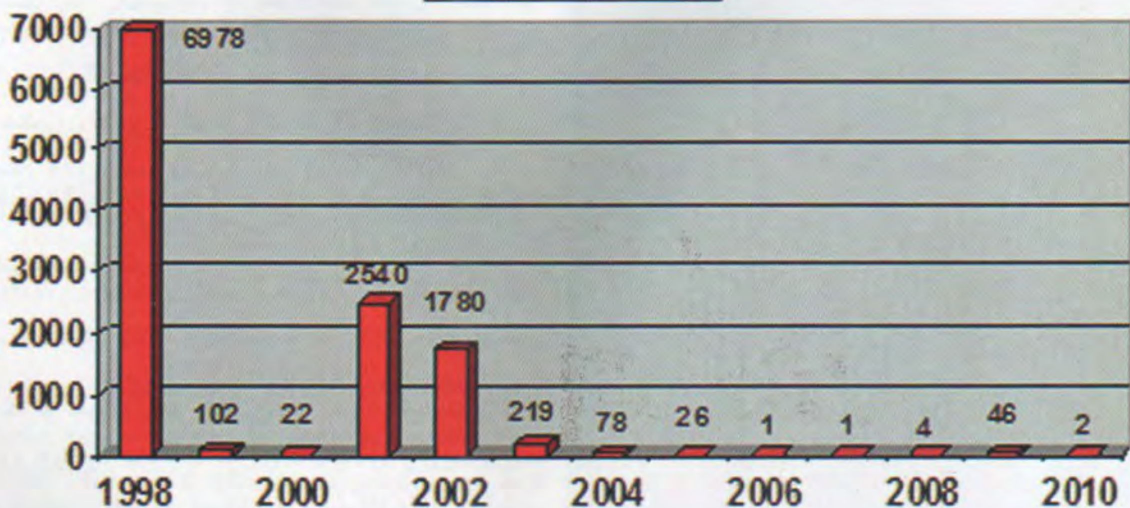
پەتای سوورێژە

تا ئێستاش سوورێژە بە یەکێک لە نەخۆشیە باوەکان دەژمێردرێت لە هەندێک ناوچەی جیهان. ساڵانە نزیکەی (١٠ ملیۆن) کەس تووشی نەخۆشی سوورێژە دەبن و(١٦٤ هەزار) کەسیش لە جیهاندا پێی دەمرن. سوورێژە کە یەکێکە لەو نەخۆشیانەی دەتوانرێت بە کوتان پێشگیریان لێبکرێت vaccine preventable diseases هۆیەکی سەرەکی مردنی منداڵانی ساوایە. پەتای سۆریکە لە زۆربەی ناوچەکانی دونیادا بڵاوبۆتەوە بە تایبەتی وڵاتە هەژار و تازە پێگەیشتووەکان بگرە تا دەگاتە وڵاتە پێشکەوتووەکانی ئەوروپا. لەبەر ئەوەی نەخۆشی سوورێژە لە ساڵانی شەست و حەفتاکاندا لە کوردستان زۆر بڵاو بوو، پێکوتەش دژی نەخۆشی سوورێژەش نەبوو. بۆیە کاتێ پەتای سوورێژە گەڕەکێک یان کۆڵانێکی دەگرتەوە هیچ منداڵێک لێی دەرباز نەدەبوو. لەو دەمانەشدا زۆر بیر و ڕای چەوت و ناڕاست لە نێو خەڵکیدا هەبوون. یەکێک لەو دەنگۆ و هەڵانە ئەوە بوو کە دەیان گوت: ئادەمیزاد ناتوانێت خۆی لە سۆریکە بپارێزێت هەر دەبێت بیگرێت تەنانەت ئەگەر لە ناو گۆڕ یشدا بێت چونکە ئەمە دیارییە لە خواوەندەوەیە (پیرۆزە). هەر لەبەر ئەمەش بوو: ئەگەر خێزانێک منداڵەکەی تووشی سوورێژە ببوایە و چاک بوایەتەوە ئەوا دەر و دراسێ دەهاتنە لای ماڵەکە و پیرۆزباییان لێدەکردن زۆر جارانیش ژنان لە نێو خۆیاندا دەیانگوت منداڵی فلان کەس تووشی (موبارەکە) بووە. نەخۆشی سوورێژە بە شێوەی پەتا هەر چەند ساڵ جارێک بڵاودەبێتەوە ماوەی نێوان ئەو پەتایانەش (٢-٤) ساڵە. تەماشای گرافی ژمارە (١) بکە کە بڵاوبوونەوەی پەتای سوورێژە لە هەولێرپیشان دەدات لە ساڵانی (١٩٩٨،٢٠٠١، ٢٠٠٢) . هەر چەند ڕێژەی داپۆشینی کوتانی سوورێژە بەرزتر ببێتەوە ماوەی نێوان پەتاکان درێژتر و قەوارەی پەتاکانیش بچووکتر دەبێتەوە. بەڵام ئێستا نەخۆشی سۆریکە لە پارێزگاکانی کوردستان لە قۆناغی لە ناوبردن دایە (elimination)٢.

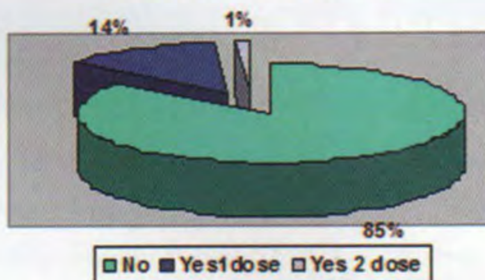
پەتایەکی سوورێژە لە ساڵی ٢٠٠٨ و ٢٠٠٩ هەموو ئێراقی گرتەوە کە نزیکەی (٤٠٠٠٠) حاڵەتی سوورێژە تۆمارکرا، بەڵام لەو ماوەیەدا کوردستان کەمترین ژمارەی سوورێژەی تێدا تۆمارکرا، بۆ نموونە: لە هەولێر تەنیا (٥٠ حاڵەت) بە هەردوو ساڵەکە تۆمار کرا کە زۆربەی ئەم نەخۆشانەش لە دەرەوەی هەرێمەوە هاتبوون. ئەمەش لە ئەنجامی سەرکەوتنی بەرنامەی کۆنترۆڵ کردنەکە بە تایبەتیش بەرزی ڕێژەی کوتانی سوورێژە بوو. لە ئەنجامی شیکردنەوەکانی هۆیەی نەخۆشیە گوازراوەکان دەرکەوت زۆربەی حاڵەتە چەسپێنراوەکان (confirmed) ئەوانەبوون نەکوترا بوون یان تەنیا یەکجار کوترابوون. تەماشای گرافی ژمارە (٢) بکە دەردەکەوێت کە (٨٥٪) ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی سوورێژە بوونە نەکوترابوون.

گواستنەوەی ڤایرۆسەکە:

ڤایرۆسەکە بە هۆی باوە (airborne) و بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی مرۆڤ لەگەڵ چڵم و بەڵغەم وپریشکەکانی پژمین



percentage of vaccination status of measles cases in Erbil 2009 (2)



و کۆکین لەناو گەروو و ڕێڕەوەکانی هەناسەدانی نەخۆشێکی سووریژەدارەوە لە ڕێگەی لووت و پێلووی چاوەوە دەچێتە ژوورەوە. بەڵام کەمتر بە ڕێگەی بەکارهێنانی کەل و پەلی تازە پیس بوو بەو شلە و پڕیشکانە دەگوازرێتەوە. ڤایرۆسەکە لە ناو خوێنەوە دەگاتە خڕۆکە سپییەکان و سپڵ و جگەر و ڕژێنی تایمەس و سییەکان و گورچیلە و پێڵووی چاو و پێست.

لە سەرەتای نەخۆشییەکەوە ڤایرۆسەکە لەناو شلەی لووت و پێڵوی چاو و خوێن و میز دەردەکەوێت.

ماوەی کڕکەوتن (فترە الحضانە): ماوەی کڕکەوتن (١٠ – ١٤) ڕۆژە لە چوونە ژوورەوەی ڤایرۆسەکە تا دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە.

نیشانەکان:

نیشانە بەراییەکانی: بریتین لە تا و بێهێزی و کەم بوونی ئارەزووی خواردن سوورهەڵگەڕانی پێلووی چاوو هەڵامەت و کۆکە و دەرکەوتنی پنتکی کۆپلیک لە ناو گووپی نەخۆش، دەرچوونی پەپکەی سوور لەسەر پێستی نەخۆش لە (٤ – ٧) مین ڕۆژی نەخۆشیەکە. پەپکە سوورەکان لە سە سەرەتاوە لەپشتە گوی و ناوچەوان و دەموچاو و مل و پاشان سک و پشت و دوواتر بۆ پەلەکان. لە ٣٠٪ حاڵەتەکانی سووریژە تووشی درژانگ دەبن، وەکو سکچوون ٨٪ و هەوکردنی سییەکان٦٪ و هەوکردنی گوێی ناوەڕاست ٧٪، لە هەمووی ترسناکتر گەشکە (convulsion) و هەوکردنی مێشک (encephalitis). وەستانی گەشەی منداڵ.

قۆناغی پاش سووریژە:

منداڵەکە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک بێهێز دەبێت، کێشەکەی کەم دەکات و لەوانەشە منداڵەکە هەر چاک نەبێتەوە و وورده وورده بەرەو خەراپی بڕوات یان نەخۆشییەکەی درێژە بکێشێ بەهۆی زیاد بوونی ئەگەری تووش بوون بە سۆیە (infection) بەکتریایی و ڤایرۆسییەکانی دیکە. پشکنینی تاقیگەیی دەتوانێت نەخۆشی سووریژە لەو نەخۆشیانە جودا بکاتەوە کە دەبنە هۆی تا لێهاتن و دەرکەوتنی پەپکەی سوور (rash) لەسەر پێستی مرۆڤ وەکو نەخۆشی تای خوێنڕسان (hemorrhagic fever) و دەردە پشیلە (toxoplasmosis) و دڕکە یان سۆریکەی ئەڵمانی (German measles) .....هتد.

پشکنینی تاقیگەیی سووریژە:

دەتوانین سووریژە دەست نیشان بکەین بە پشکنینی سیرۆلۆجی بۆ دۆزینەوەی دژەتەنی IgM، دۆزینەوەی جینی تایەبەتمەندی سووریژە بە ئامێری PCR، هەروەها جیاکردنەوەی ڤایرۆسەکە لە لێگرتەی میز و گەروو و خوێن.

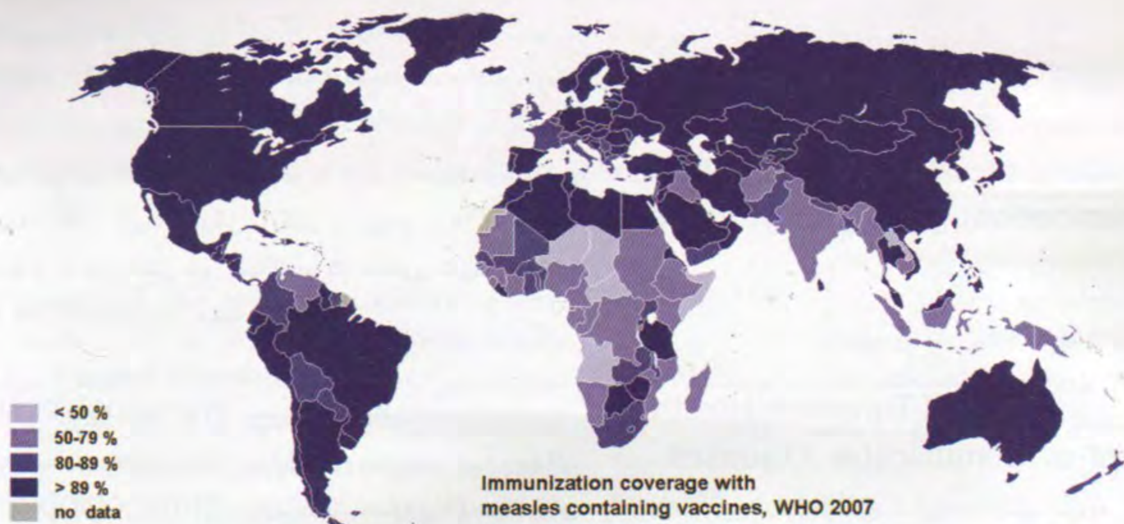
کۆکردنەوی لێگرتەی (sample) خوێن بۆ پشکنینی سیرۆلۆجی:

١. لێگرتەیەکی سیرەمی خوێن وەردەگیرێت باشتر وایە کۆبکرێتەوە لە نێوان ٣ – ٢٨ ڕۆژ لە ڕوودانی نەخۆشییەکە لە دەرکەوتنی پەپکەکان.

٢. ٥ سی سی خوێن وەردەگیرێت لە تیوبێک هەڵدەگیرێت ناو تەمەن و ڕەگەز و بەرواری وەرگرتن دەنووسرێت.

٣. خوێنەکە لە ناو بەفرگرە (ثلاجە) هەڵدەگیرێت لە پلەی





Immunization coverage with measles containing vaccines, WHO 2007

گەرمی (٤-٨) سەدی هەتا ٢٤ کاتژمێر.

٤. فۆرمی سوورێژە پڕ دەکردێتەوە بە تەواوی بە مەرجێ سێ بەرواری گرنگی تێدا بنووسرێت، کە ئەمانەن: بەرواری دووا کوتانی سوورێژە، بەرواری دەرکەوتنی پەپکە سوورەکان (rash) هەروەها بەرواری وەرگرتنی نموونەی ئەو خوێنەی بۆ پشکنین و دەست نیشانکردن .

٥. بۆ جیاکردنەوەی سیرەمی خوێنەکە پێویستە خوێنەکە بۆ ماوەی (١٠) خولەک لە ناو centrifuge دابنرێت. پاشان هەڵدەگیرێت لە ناو (cold box) لە ماوەی (٤٨) کاتژمێردا بۆ تاقیگە دەگوازرێتەوە.

تەنینەوە:

تەنینەوەی نەخۆشیەکە لە نێو ئەندامانی خێزان بە ڕێژەی (٧٥٪ - ٩٠٪) دایە و و ماوەی تەنینەوەی نەخۆشییەکەش ماوەی (٢- ٤) ڕۆژ پێش دەرکەوتنی پەپکەکان و بەردەوامیش دەبێت تاکو (٤ - ٥) ڕۆژ پاش دەرکەوتنی ئەو پەپکانە. زۆرترین تەنینەوەی ڤایرۆسەکەش لە کاتی دەستپێکردنی نیشانە بەرایییەکانی نەخۆشیەکە و سەرەتای دەرکەوتنی پەپکە سوورەکاندا دەبێت.

زاڵبوون بە سەر پەتای نەخۆشییەکەدا

ئەم کارانەی خوارەوە پێویستن بۆ زاڵ بوون بە سەر نەخۆشییەکەدا:

جیاکردنەوەی نەخۆش بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ لە دەرکەوتنی پەپکەکانەوە هەروەها کوتانی بەرکەوتەکان لە ماوەی دوو هەفتە لە دوو ڕۆژی بەرکەوتنی بە سوورێژەدارێکەوە. بۆ ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی پەتای سوورێژە زۆر پێویستە بەپەلە هەڵمەتی کوتانی منداڵان دەستی پێبکرێت.

پێشگیری کردن لە پەتای سوورێژە
Prevention of Measles

- بۆ ڕێگرتن لە سەر هەڵدانی پەتای سوورێژە لە ناوچەیەکدا پێویستی گەیشتن بە ڕێژەی ٩٥٪ لە کوتانی سوورێژە هەیە.
- پێویستە پزیشکان لە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستی و نۆڕینگە تایبەتیەکان بە پەلە (لە ماوەی ٢٤ کاتژمێر) ئاگاداری هۆبەی نەخۆشیە گوازراوەکان لە بەشی پاراستنی فەرمانگەی تەندروستی لە هەبوونی گوومانی هەر حاڵەتێکی سوورێژە بکەنەوە.
- ئەنجامدانی پەتاگەری کاریگەر لەسەر بنەمای Case-based Surveillance و چەسپاندنی بە پشکنینی تاقیگەیی (confirmation).

کوتانی سوورێژە Measles vaccination

بەرنامەی فراوانی کوتان (EPI١) ئەو نەخۆشیانە دەگرێتەوە کە بە کوتان پێشگیریان لێدەکرێت ئەمانەن:

سیل و دوو شاخە (خناق) و سوورێژە (سۆریکە) و کۆکەڕەشە و دەردە کۆپان (کزاز) و سوورێژەی ئەڵمانی. ئیفلیجی منداڵ (پۆلیۆ) وهەوکردنی ڤایرۆسی جگەرە جۆری (ب).

باشتر دەتوانین پێشگیری لە نەخۆشی سوورێژە بکەین بە کوتانی بە پێکوتەی سوورێژە measles vaccine کە

ڤایرۆسی بێهێزکراوی تێدایە کە پێکوتەیەکی بێمەترسی و کاریگەرە. کە لە تەمەنی (٩) مانگی لێدەدرێت. یەکجار کوتان بە پێکوتەی سوورێژە measles vaccine بەرگریەکی کاریگەر دژی ڤایرۆسەکە بەرێژەی (٨٥٪) دەبەخشێتە لەشی مرۆڤ بەڵام دووجار کوتان بەرگری بە ڕیژەی (٩٥٪) دروست دەکات لە ناو لەشی ئەو منداڵانەی کە ئەگەری تووش بوونیان (susceptible) هەیە.

Immunoglobulin ئیمیونۆگلۆبیولین:

لەوانەیە سوورێژە پێشگیری بکرێت بە پێدانی Immunoglobulin (مرۆڤ) لەماوەی ٣ - ٤ ڕۆژی هاتنە ژوورەوەی ڤایرۆسەکە بۆ ناو لەشی مرۆڤ.

لەناوبردنی سوورێژە ؟ Elimination of measles

بریتیە لەپچڕاندنی گواستنەوەی ڤایرۆسی نەخۆشی سوورێژە بە شێوەیەکی هەمیشەیی لە نێو قەوارەیەکی جوگرافی دیاریکراو لەگەڵ بەردەوام بوونی بەرنامەی کوتان و کارکردن وەکو پاسەوان دژی دووبارە هاتنە ژوورەوەی ڤایرۆسەکە.

لە لایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیەوە WHO نووسینگەی هەرێمی ڕۆژهەڵاتی ناوەراست EMRO بەرنامەی لە ناوبردنی سوورێژە لە ناوچەکانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست دارێژراوە تا کۆتایی ساڵی ٢٠١٥، ئەویش بە بەجێهێنانی هەڵمەتی کوتانی گشتگر و هێشتنەوەی ڕێژەی داپۆشینی کوتانی ئاسایی (ژەمی یەکەم و دووەم > ٩٥٪) بەدوواداچوونی هەڵمەتی کوتان ئەگەر پێویست بوو بەهێزکردنی پەتاگەری (surveillance) سوورێژە.

لە ڕەگەوە هەلکێشانی سوورێژە؟ Measles Eradication

بریتییە لە پچڕاندنی گواستنەوەی سوورێژە لەجیهاندا، ئەمەش کۆی هەوڵە لەناوبردنە (elimination) سەرکەوتووەکانی سوورێژە لە هەموو وڵاتان دەگەیەنێت. هەرکاتێکیش لەڕەگەوە هەڵکێشان بە ئەنجام گەیشت،لێرەدا کوتان دەتوانرێت بوەستێنرێت بەبێ مەترسی دروست بوونی پەتای سوورێژە.



تێبینی:

١ - EPI١: بەرنامەی فراوانی کوتان Expanded program of immunization

٢ – قۆناغی پێشگیری پەتا (prevention of outbreak) و قۆناغی لەنابردن (elimination)

سەرچاوەکان:

١. CDC Travellers Health.

٢. Control of Comunicable Diseases Manual ١٨ edition.

٣. ڕاپۆرتەکانی سوورێژە ساڵی ٢٠٠٨ و ٢٠٠٩ بنکەی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیە گوازراوەکان – بغداد.

٤. Principles and practice of community medicine (Asma Rahim –India).

٥. ڕاپۆرتی نەخۆشیە گوازراوەکان ساڵی ٢٠٠٩.



نەخۆشی گەشکە Epilepsy



د.عبدالرحمان عزیز رسول
پسپۆری نەخۆشییەکانی دەمارو مێشک
دکتۆرا (بۆرد) لە نەخۆشییەکانی دەمار و مێشک
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری/ هەولێر

مێشکی مرۆڤ پێکهاتەیەکی ئاڵۆزە و پێکهاتووە لە ملیۆنان دەمارە خانە، کە بەر پرسیارێتی زۆربەی کردارەکانی لەش دەکات، وەک: بەئاگایی، بە هۆشی، جوولەی ئەندامەکانی لەش، هەاوسەنگی و وەستانی بەشەکانی لەش(Posturing). مێشکی مرۆڤ زانیاری لە هەموو بەشەکانی لەش وەردەگرێت و زانیاریش دەدات بە هەموو بەشەکانی لەش. هەر هەڵەیەک لە ناردن یان وەرگرتنی زانیارییەکان، دەبێتە هۆی ڕاوەستانێکی کورت لە چەند کردارێک یان هەموو کردارەکانی مێشک. هەر کاتێک کە ئەم شتە ڕوویدا و دووبارە بووەوە لە کەسێکدا، کەواتە ئەو کەسە خووداره.(Epileptic)

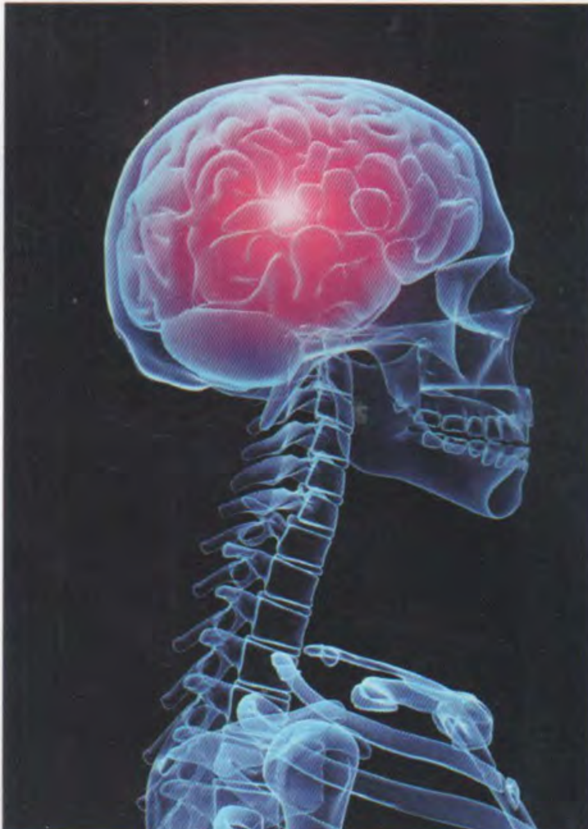
• گەشکە Seizure:

هۆکاری ڕوودانی لە مرۆڤەکاندا: چەندان هۆکاری جیاوازی هەیە. نموونە: کەسێک کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت لەوانەیە گەشکەی شەکرەی لێ ڕووبدات، کاتێک کە ڕێژەی شەکرەکەی زۆر بەرز بێت(Diabetic Seizure). خووداری (Epilepsy) کردارێکی فیزیاییە کە لە مێشکەوە دەست پێدەکات (کرداری مێشک و دەمارە). وەنیشانەیەکە، کە مێشکی ئەو کەسە ئیش دەکات بەشێوەیەکی نا ڕێک و پێک، کە لەوانەیە کەسەکە لە پڕ تووشی گەشکە(Seizure) بێت. زۆر کەس لە ژیانیدا تەنها یەک جار تووشی گەشکە دەبێت، ئەمەش مانای ئەوە نییە کە ئەو کەسە خووداره(epileptic)، بەکەسێک دەگووترێت: خوودار کە زیاتر لە گەشکەیەکی هەبێت(Seizure) کە هۆکارەکەی لە مێشکەوە بێت. ڕێژەی تووش بوون بە خووداری (Epilepsy)لە نەتەوەیەکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازە، کە لە نێوان (١/٢٠٠ — ١/٣٠٠) دایە، بەڵام ئەم ڕێژەیە لە وڵاتی ئێمەدا نەزانراوە.

هۆیەکانی تووش بوون بە گەشکە:

هەموو مرۆڤێک بۆی هەیە تووشی گەشکە بێت. هۆی چییە کە هەندێک کەس زیاتر لە کەسێکیتر تووشی گەشکە دەبێت، تەنها هۆکارێکی دیاریکراوی نییە و چەندین هۆکار گاریگەرییان هەیە، بەڵام هەرچییەک بێت هۆیەکەی توانای بەرگری کەسێکە بۆ تووش نەبوون بە گەشکە(Patient threshold)هۆکاری گرنگ و دەورێکی باڵای هەیە. بەپێی هۆکارەکانی تووش بوون بە گەشکە، جۆرەکانی گەشکە دابەشی سەر سێ کۆمەڵە دەکرێن، کە هەر هۆکارێک دەبێتە هۆی تووش بوونی چەندان جۆری گەشکە(seizure) :

١ - گەشکەی هۆکار زانراو(Symptomatic Epilepsy): بەو گەشکانە دەووترێت کە پزیشک دەتوانێت هۆکاری گەشکەکە دیاری بکات، وەک: زەبرێک کەبەر مێشک دەکەوێت، هەوکردنی مێشک(Encephalites)، تۆرەی مێشک(Stroke)، قەتماغەی برین لە سەر مێشک یان بوونی گرێی مێشک یان بوونی کوانی مێشک(Brain abscess). ئەم جۆرە هۆکارانە بەئاسانی بەهۆی پشکنینی تیشک یان پشکنینیترەوە دەست نیشان دەکرێت. زۆر جار بەلابردنی



هۆکارەکەی دەتوانرێت کە گەشکەکەی بە تەواوی چارەسەر بکرێت، چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشانە بە دەرمانی دژی گەشکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازە.

٢ - گەشکەیەک کە هۆکارەکەی نەزانرێت (Idiopathic Epilepsy):

بەو خووداریانە دەگووترێت: کە دوای هەوڵدان و لێکۆڵینەوەیەکی زۆر نەتوانرێت هۆکاری خووەکە لە مێشکی کەسەکەدا دیاری بکرێت، زۆر جار کەمی بەرگری کەسەکە بۆ گەشکە هۆکاری سەرەکییە. بەزۆری ئەو کەسانەی کە ئەم جۆرە خووداریانەیان هەیە، هیچ نەخۆشی یان کەموکورییەکی پزیشکیتریان نییە و بە دەرمانی دژی گەشکە توانای کۆنترۆڵ کردنی خوودارییەکە هەیە.

٣ - گەشکەیەک کە هۆکارێکی هەبێت بەڵام ئێمە نەتوانین بیدۆزینەوە (cryptogenic epilepsy):

بۆ ئەم جۆری گەشکانە پێویستە کە پشکنینی زیاتریان بۆ ئەنجام بدەین، بۆ دەست نیشان کردنی هۆکارەکەی و بەپێی توانا چارەسەرکردنی.

- **بەرگری مێشک بۆ تووش بوون بە گەشکە (Seizure threshold):**

مێشکی هەر مرۆڤێک بەرگرییەکی دیاریکراوی هەیە بۆ گەشکە، ئەگەر ئەم بەرگرییە کەم بێت ئەوا بواری تووش بوون بە گەشکەی زۆر دەبێت بەڵام ئەگەر بەرگرییەکەی بەرز بێت ئەوا زۆر ئەستەمە کە تووشی گەشکە بێت. ڕێژەی ئەم بەرگرییەش بەشێکە لە پێکهاتەی تووخمی کەسەکە کە دەگوازرێتەوە لە باوان بۆ نەوەکانیان، وەبەرگری هەر کەسێک بۆ تووشبوونی گەشکە پەیوەستە بە بەرگری باوانییەوە (دایک و باوک). ئەو کەسانەی کە بەرگرییان بۆ گەشکە کەمە، ئەوا لەوانەیە: بەبێ بوونی هیچ هۆکارێکی دەرەکی تووشی گەشکە ببن، بەڵام ئەم جۆرە کەسانە بە بوونی هۆکاری دەرەکی زۆر بە ئاسانتر و زۆرتر لە کەسێک کەبەرگری زۆربێت، تووشی گەشکە دەبن. واتە: ئەو کەسانەی کەبەرگرییان کەمە لەوانەیە بە هۆکارێکی زۆر لاواز، بۆ نموونە: بەرکەوتنی سەر، تووشی گەشکە ببێت لە کاتێکدا کەسێک کە بەرگری زۆر بێت تەنها بەهۆی هۆکارێکی دەرەکی زۆر بەهێز تووشی گەشکە دەبێت، وەک: بەرکەوتنی بەهێز بۆ سەر.

- **دیاریکردنی نەخۆشی خووداری (epilepsy):**

هیچ نیشانەیەک نییە کە دەرکەوێت کەسێک خووداره، ئەگەر کەسەکە گەشکەی نەبێت. بۆیە دیاریکردنی نەخۆشی خووداری لە کەسێکدا کە نۆرەی گەشکەی نەبێت کەمێک ئەستەمە. هەر بۆیە بەنەخۆشێک دەگووترێت خووداره، لە کاتێکدا دوو جار یان زیاتر تووشی نۆرەی گەشکەی بێت (epileptic seizure) . کاتێک کەسێک تووشی فێ دەبێت هیچ شتێکی لەسەر ڕووداوەکە بیر نامێنێت و نازانێت کە چی لە سەری ڕوویداوە هەر بۆیە باشترە کە زانیاری لە کەسێک وەربگیرێت کە بە بەرچاوییەوە شتەکە ڕوویداوە (کە ئەمەیان گرنگترین شتە بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکە). هەروەها چەندین جۆری پشکنینمان هەیە کە سوودی لێ دەبینرێت بۆ دیاریکردنی هەبوونی فێ لە نەخۆشدا، وەک: چەندین جۆری پشکنینی خوێن، هێلکاری مێشک (EEG)، وەرگرتنی تیشکی سەری تەندووریی (CT scan) یان تیشکی سەری موگناتیسی (MRI scan)، بەڵام ئەم پشکنینانە ناتوانێت دڵنیامان کات





که کەسەکە نەخۆشییەکەی هەیە یان نا. بەڵام ئەم پشکنینانە لەگەڵ ئەو باسەی کە لەکەسی هاوکاری یان هاوڕێی نەخۆشەکە وەردەگیرێت بەراورد دەکرێت و بڕیار لە سەر هەبوون یان نەبوونی نەخۆشییەکە دەدرێت. لە زۆربەی ئەو سەنتەرانەی کە تایبەتن بە نەخۆشی خووداری، نەخۆشەکە لە جێگایەکی تایبەت بۆ (٢٤ — ٤٨ کاتژمێر) چاودێری دەکرێت لە ڕێگای گرتەی ڤیدیۆییەوە، هەر کاتێک حاڵەتەکە ڕوویدا ئەوا پزیشکی پسپۆڕ هەڵسەنگاندن بۆ ئەو ڕووداوە دەکات و دەتوانێت بە دڵنیایی بڕیار لە سەر هەبوون یان نەبوونی فێ بدات.

- **ڕێگاکانی چارەسەرکردنی فێ:**

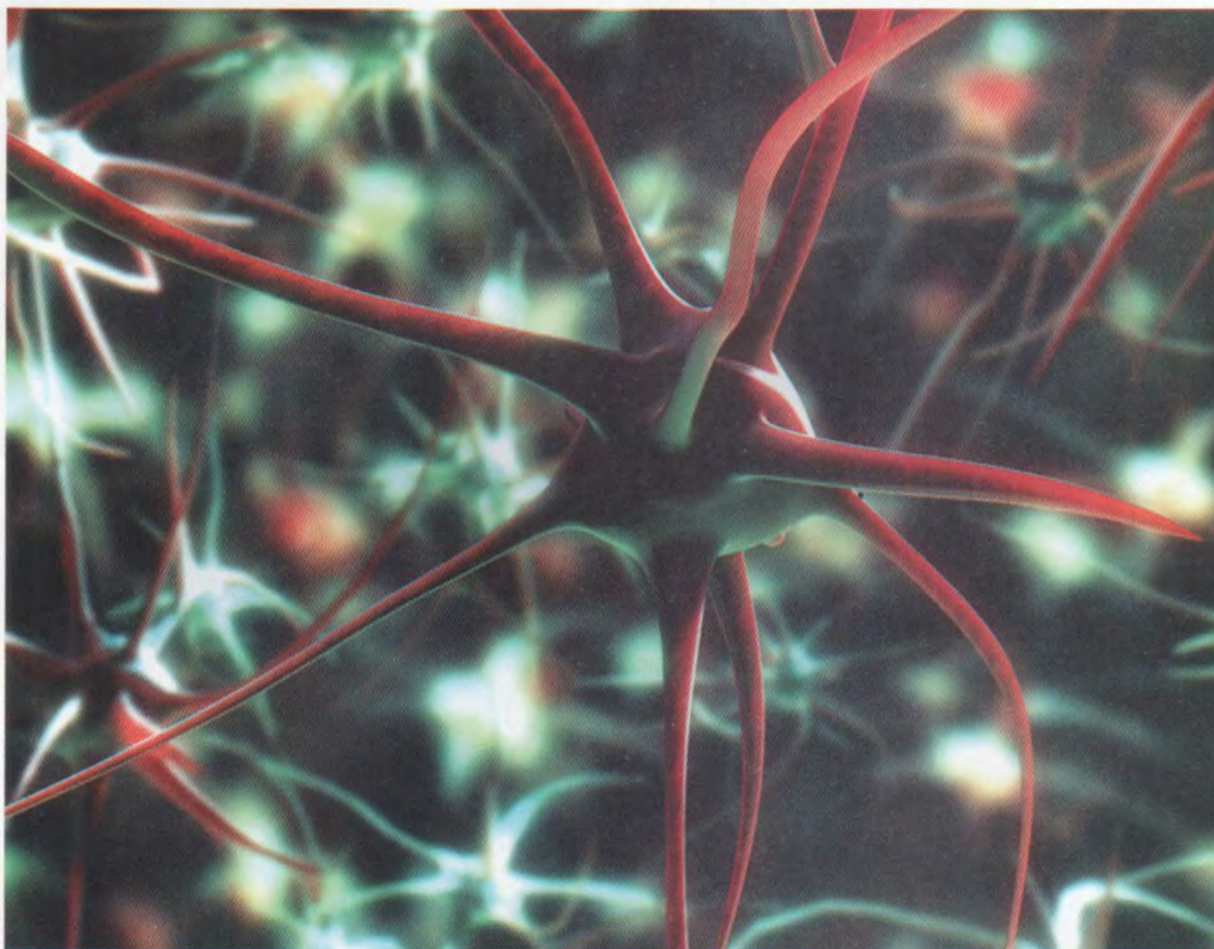
ا. چارەسەرکردن بە ڕێگای دەرمان:

زیاتر لە (٧٥٪) ئەو کەسانەی کە فێیان هەیە دەتوانرێت چارەسەر بکرێن، بە چەندین جۆری دەرمان کە ئێستا لە بازاڕدا ئاسان دەست دەکەون. ئەم دەرمانانە ڕێگری دەکەن لە ڕوودانی فێ بەڵام ناتوانن کە نەخۆشی خووداری بە تەواوی نەهێڵێت و بنبڕ بکات. جۆرەکانی دەرمان بەکار دەهێنرێت بەپێی جۆری ئەو گەشکەیەی، کە نەخۆشەکە هەیەتی. لەبەرئەوەی کە ڕێژەی تووش بوون بە گەشکە لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا هێواش هێواش کەم دەبێتەوە لە هەندێک کەسدا، هەر بۆیە زۆر جار دەتوانین کە دەرمانی گەشکە لەو کەسانەدا بووەستێنین بەڵام لە هەندێک کەسیتردا پێویستە کە بە بەردەوامی دەرمانەکان بەکاربهێنێت.

ب. بە ڕێگای نەشتەرگەری:

١- لە هەندێک کاتدا هۆکاری گەشکە لە بەشێکی دیاریکراوی مێشکدایە هەر بۆیە بە لابردنی ئەو بەشە، دەتوانرێت هۆکاری گەشکەکەی لاببرێت و چارەسەری نەخۆشییەکەی بۆ بکرێت.

٢- چارەسەرکردن بە هاندانی دەماری ژمارە دە لە مێشک (Vagus Nerve Stimulation): جۆرێکی نوێیە لە چارەسەرکردنی فێ، کە مەبەست لێی کەم کردنەوەی ژمارەی فێ و کەمکردنەوەی توندی فێیەکەیە، کە بریتییە لە هاندانێکی کارەبای کەم بۆ دەماری ژمارە دە لە مێشک لە لای چەپ، کە دەمارێکی گەورەیە و ڕێڕەوەکەی لە ناو ملی مرۆڤە. بەڵام لەگەڵ ئەم جۆرە نەشتەرگەرییەش، هەر پێویستە کە نەخۆش بەردەوام بێت لە سەر دەرمانەکانی بۆ ڕێگرتن لە تووشبوون و هاتنەوەی فێ.



داهێنانی دەرمانی نوێ ١٥- ٢٠ ساڵ دەخایەنێت..





پرۆفیسۆر دکتۆر بەهرام ڕەسووڵ
بەڕێوەبەری کارگەی ئاوامێدیکا بۆ دەرمان

بۆ داهێنانی دەرمانێکی نوێ بۆ چارەسەری نەخۆشییەک کە دەرمانی نییە یان داهێنانی دەرمانێکی نوێ بۆ نەخۆشییەک کە دەرمانی هەیە بەڵام دەرمانەکە کێشەی زۆری هەیە بۆ نەخۆش وەکوو کاریگەرییە لاوەکییەکان. داهێنانی دەرمانێکی نوێ لەوەوە دەست پێ ئەکات، کە بۆ نموونە: توێژەرەوەیەک لە زانکۆ لە کاتی کارەکەیدا ئامۆژگارییەکی نوێ بەدی ئەکات کە گرنگە بۆ چارەسەری نەخۆشییەک یان توێژەرەوەکە چارەسەرێکی تازە ئەدۆزێتەوە بۆ کێشەی نەخۆشییەکی تایبەت، وە یان بەدۆزینەوەی میکانیزمی نەخۆشییەک کە سەرچاوەی نەخۆشییەکەی لێ ئەکەوێتەوە. ئەم تێبینیانە هۆکارن بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێک بۆ نەخۆشییەکە و توێژەرەوە پشت بە زۆر هۆکار ئەبەستێت، وە یەکێک لەوانە تاقیکردنەوەیە لەسەر ئاژەڵ وەکو مشک، کەروێشک و سەگ و هتد.. هەر ئەم کارە بۆ خوی چەند ساڵیکی پێ دەچێت. قۆناغی دواتر، ئەوەیە: چۆن ئەم توێژینەوەیە یان داهێنانە سوودی لێ وەربگیرێت و بکرێتە چارەسەرێک یان دەرمانێک. وە ئەو کارە زیاتر ئەرکی کارگەی دەرمانی پێشکەوتووە کە بەشی توێژینەوە و لێکۆڵینەوەیان هەیە کە پارەیەکی زۆری تێ ئەچێت کە لە توانای توێژەرەوە یان زانکۆکاندا نییە. کارگەی دەرمانی پێشکەوتوو هەمیشە بودجەی باشیان بۆ ئەم جۆرە پرۆژانە تەرخان کردووە. بە هاوکاری لە نێوان تۆژەرەوەی زانکۆکە و توێژەرەوەی کارگەی دەرمان و بەهەوڵی تاقیکردنەوەی بەردەوام دەگەنە ئەنجامێک. بۆ نموونە: بڵێین توێژەرەوەی زانکۆ هۆرمۆنێک بەدی دەکات کە تازەیە و کەسیتر درکی پێ نەکردووە. ئەو داهێنانە دەداتە کارگەیەکی دەرمان کە پسپۆڕن لە بەرهەم هێنانی ئەو جۆرە دەرمانە (هۆرمۆنە) پاش هەڵسەنگاندنی پرۆژەکە لەلایەن لێژنەیەکی تایبەت لەکارگەی دەرمان و پاش ڕەزامەندی لەسەر پرۆژەکە بڕیار ئەدرێت، کە کار لەسەر ئەو داهێنانە بکرێت. لە کارگەی دەرمانەکەش بەشی توێژینەوە و لێکۆڵینەوە و پەرە پێدان وەک یەک تیم کار دەکەن. وە لە بەشی کیمیای پزیشکی (Medical chemistry)





سەدەها جۆر لەو هۆرمۆنە دروست ئەکەن و لە لابوراتوری فارماکۆلۆجی تاقی ئەکەنەوە لەسەر شانەکان (invitro) یان هەروەها لەسەر ئاژەڵ (in vivo) کە پێی دەگوترێت لە بێژینگ دان (Screening) تا چەند کاندیدێکی باش بە دەست دەهێنن. وە ئەو چەند کاندیدە تاقیکردنەوەی زۆر ووردیان لەسەر ئەکرێت کە پێی ئەوترێت (Preclinical Trial) کە بریتییە لە توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی کیمیاوی، فیزیاوی، فارماکۆلۆجی (pharmacodynamic، pharmacokinetic)، ژەهراوی (Toxicology) لە ناو ئەوانە هەمووی باشترین کاندید هەڵدەبژێردرێت کە هەموو مواسەفاتەکانی دەرمانی باشی تێدایە لە بواری کاریگەری و سەلامەتی دەرمان (بە مانای توانای باش بۆ چارەسەری نەخۆشییەکە وە کاریگەی لاوەکی زۆر کەم). ئەم کارە دەوروبەری (٦-٧ ساڵی) پێدەچێت. وە مەرجیش نییە کە بتوانرێت کاندیدی باش بدوزرێتەوە هەر لەبەر ئەوەش ئەو پرۆژەیە لەم قۆناغەدا لە لایەن پسپۆڕانەوە هەڵئەسەنگێنرێت، وە پاشان بڕیار ئەدەن کە بەردەوام بن یان نا. هەر لەم قۆناغەشدا کاندیدەکان دەدرێنە دەزگای داهێنانی نێودەوڵەتی (patent office) وە گەر بۆیان دەرکەوت کە کەسیتر ئەو جۆرە داهێنانەی نەکرد بوو پێشتر، ئەوا: دەبێتە داهێنانێکی تازە و ناونووس ئەکرێت وەکو داهێنانێکی نوێ بەناوی داهێنەرەکەوە یان داهێنەرەکانەوە. لەو ڕۆژەوەی کە فایلەکانیان ناردوە بۆ (patent office) دەربارەی ئەو داهێنانە کارگەکە (٢٠ ساڵ) مۆڵەتی هەیە کە خاوەنی ئەو داهێنانە بێت، وە تەنها ئەو کارگەیەش خاوەنی ئەو داهێنانەیە و بۆی هەیە کە ئەو دەرمانە دروست بکات وە بیفرۆشێت. پاشان کارگەکە داوا دەکات لە دەزگای بەڕێوەبردنی دەرمان وەکو (US) FDA کە ڕێگەیان پێ بدرێت بە تاقی کردنەوەی ئەو کاندیدە لەسەر مرۆڤ، وە دەبێت هەموو ئەو کارانەی کە کراون لە (preclinical) لەسەر ئەو دەرمانە بە دۆکیومێنت بدرێتە دەزگای بەڕێوەبردنی دەرمان لە ژێر ناوی (IND Investigation New Drugs) پاش لێکۆڵینەوەیەکی تێر و تەسەل گەر ڕەزامەندی درا بە تاقی کردنەوەی لەسەر مرۆڤ دەبێت:

قۆناغی یەکەم (phase I): بۆ یەکەم جار تاقی بکرێتەوە لەسەر مرۆڤی ساغ و گەنج، وە ئەمەش پێی ئەوترێت: قۆناغی یەکەم (phase ١). وە ژمارەیان لە (٢٠-٥٠) کەسە وتاقی کردنەوەکەش تەنها بۆ زانیاریە دەربارەی ئەو دەرمانە تازەیە لە سەر مرۆڤەکان دەربارەی سەلامەتی و بەرهەڵستی (safety and Tolerance). وە دەرمانەکە لەپێشدا بە بڕێکی کەم دەدرێتە ئەو کەسانە و دەبێت لێکۆڵینەوەی پزیشکی تەواو لەسەر ئەوانەی کە دەرمانەکەیان لەسەر تاقی کراوەتەوە بکرێت وە بکرێتە دۆکیومێنت. هەندێ جاریش بڕەکە وورده وورده زیاد دەکرێت تا بزانرێت سەلامەتی و بەرهەڵستی ئەو کەسانە بەرامبەر زیاد بوونی بڕی دەرمانەکە چۆنە پێش ئەوەی بچێتە قۆناغی دووەم.

قۆناغی دووهەم (phase II): تاقی کردنەوەیە لەسەر نەخۆش لێرەدا هەموو کاری درەمانەکە ڕەچاو دەکرێت، وەکو: کاریگەری زوو یان درەنگ بەرهەڵستی و سەلامەتی و هتد

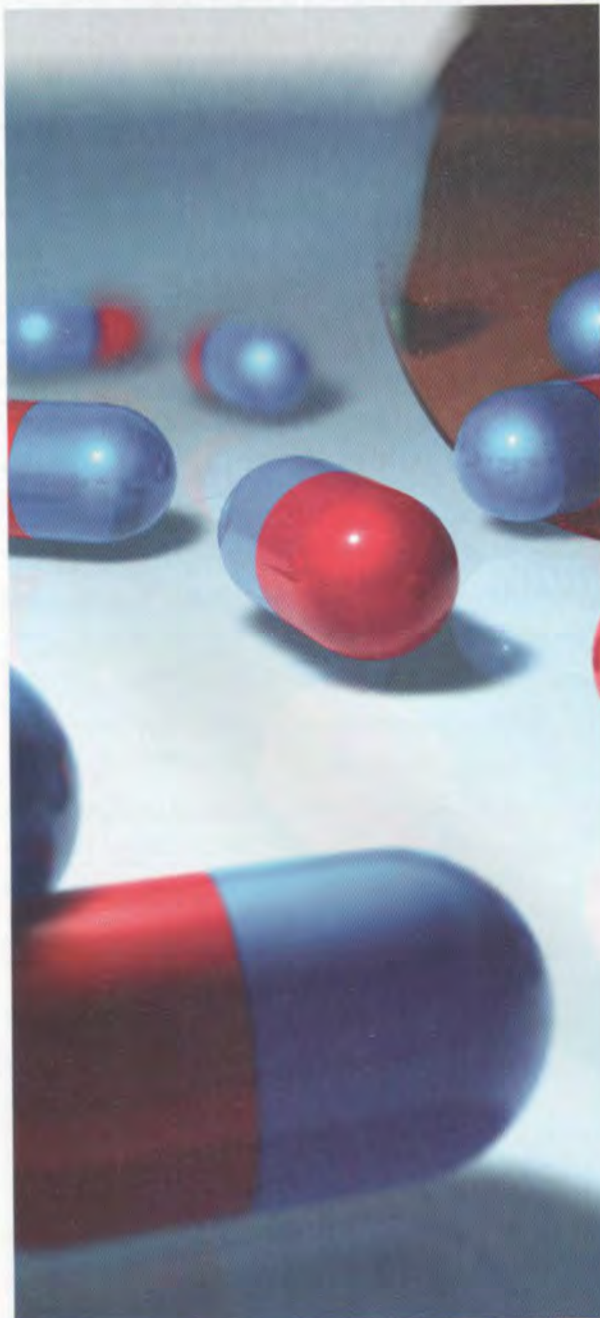


(Efficacey، safety and tolerability) ژمارەی بەشدار بوون لەم قۆناغەدا لەنێوان (١٠٠_٢٠٠) نەخۆشدایە گەر هیچ تێبینییەک یان کێشەیەک نەبوو لەم قۆناغەدا (بەو ئەزموونەی من هەمە لەم جۆرە کارەدا بەردەوام لەم قۆناغەدا کێشە زۆر دروست ئەبێت وە ئەمەش وا دەکات کە لێکۆڵینەوەی تازە و بەدوادا چوونەوە دەبێت بەردەوام بێت، وە هەندێ جار هەر لەم قۆناغەدا پرۆژە دەوەستێنرێت کە تا دەوری ١٠_١٢ ساڵی پێ چووە). وە گەر سەرکەوتوو بوو ئەوا دەست بە قۆناغی سێهەم دەکرێت.

قۆناغی سێیەم (phase III): کە دەرمانەکە تاقی ئەکرێتەوە لەسەر دەوروبەری هەزار نەخۆش لە هەموو تەمەن و گرانی باری نەخۆشەکە. ئەتوانم بڵێم لەم قۆناغەش مەترسی ئەوە هەیە، کە شتێک ڕوو بدات. وە جارێکی تر پرۆژەکە بکەوێتە ژێر لێکۆڵینەوەی قووڵ و لەوانەشە ڕێی پێ نەدەن کە ببێتە دەرمان. وە ئەم قۆناغە زۆر زۆر گرینگە وە نزیکەی (٣_٤ ساڵ) دەخایەنێت. پاش تەواو بوونی ئەو کارانە کە بەگوێرەی ڕێنمایی نێودەوڵەتی (GCP) Good clinical practice) ئەنجام ئەدرێت. گەر هەموو داتاکان نیشانەی دا بەوەی کە دەرمانەکە کاریگەرە و بێ کێشەیە و سەلامەتە پاشان فایلی (NDA New (drug Application دەنێردرێت بۆ لێکۆڵینەوە و ئەم جۆرە فایلە بریتییە لە دەوروبەری (١٠٠،٠٠٠ _٨٠،٠٠٠) لاپەڕە، دەوری شەش مانگی ئەوێت تا (FDA US) لێکۆڵینەوە و هەڵسەنگاندنی تەواوی بۆ بکەن وە پاشان بڕیاری تەواو ئەدەن بەوەی کە ئەو دەرمانە بچێتە بازاڕی ئەمریکا یان نا. واتە تا دەرمانێکی تازە پەسەند ئەکرێت لە یەکەم ڕۆژی توێژینەوە تا ئەو ڕۆژەی دەچێتە دەستی نەخۆش (١٥-٢٠ ساڵ) دەخایەنێت. وە لە ڕۆژی ناونووسی داهێنانەکە (application patent) تا ڕۆژی دواهاتن بە داهێنانەکە (٢٠ ساڵە) واتە دەوروبەری (١٠ ساڵ) ئەمێنێتەوە بۆ کارگەی دەرمانەکە کە ئەو بەرهەمە نوێیە بە تەنها بازاڕ بکات پاشانیش کە ڕەزامەندی دەدرێت لە لایەن (US FDA) بە دەرمانەکە، وە دەچێتە قۆناغی چوارەم.

قۆناغی چوارەم (phase): کە لە ئەمریکا و وڵاتانی دونیا بەکار دەهێنرێت، هەندێ جار ڕوو ئەدات کە لەم قۆناغەشدا دەرمانەکە ڕابکێشرێتەوە وە بووەستێندرێت لەبەر کاریگەری لاوەکی سامناک لە هەندێ نەخۆشی کە بەدی نەکرا بوو لە قۆناغی سێهەم بۆ نموونە (Inhibitor - Viox (cox٢).

نموونەیەک لە داهێنان: لەساڵی (١٩٨٢ز) دەستم بەکارکرد لەکارگەی دەرمانی (فارماسیا) لە شاری ئۆپسالا / سوید بۆ داهێنانی دەرمانێکی تازە بۆ چارەسەری نەخۆشی ئاوی ڕەشی چاو (Glaucoma) لە ساڵی ١٩٩٦ز (US) FDA ڕەزامەندی پێداین بە دروست کردن و بازاڕکردنی دەرمانی (Xalatan) لە ئەمەریکا وە ئەوروپادا واتە (١٤ ساڵی) خایاند. جا لێرەدا ئەمەوێ بڵێم دۆزینەوە و داهێنانی دەرمانێکی تازە بۆ چارەسەری نەخۆشییەک کە دەرمانی نییە یان پێویستە دەرمانێکی کاریگەر و بێ کێشەی بۆ دابهێنرێت هەروا کارێکی ئاسان نییە. زۆر بەداخەوە هەندێ کارگە کۆپی دەرمان دەکەن بەبێ مۆڵەتی نێودەوڵەتی لەماوەی چەند مانگێک یان هەفتەیەک دەرمانێکی خراپی بێ کوالیتی و بێ شارەزایی بازاڕ ئەکەن و پارەیەکی نایاساییان لەسەر حسابی ژیانی مرۆڤ دەست دەکەوێت و هەروەها زیان ئەگەیەننە نەخۆش.



نەخۆشی مێنیرس
(Menieres disease)





پ ی د. ساڵح احمد توفیق
پسپۆری نەخۆشیەکانی لووت و قورگ و گوێ
جێگری سەرۆکی ئەنجومەنی باڵای کوردستان بۆ
پسپۆڕایەتییە پزیشکییەکان

ئەم نەخۆشیە هۆیەکی سەرسووڕانە (خولانەوە)، وە ئەبێتە گوێ گران بوون و ووژە ووژ لە گوێدا.

هۆیەکانی:

هۆی ئەم نەخۆشیە بەتەواوی نەزانراوە، بەڵام تاڕادەیەک هەندێ جار بۆماوەیی (وراسی) یە. بەڵام زۆر هۆیتر هەیە، کەوا لێ ئەکات نەخۆشیەکە دەست پێ بکات. وەک: کەم خەوی، نیگەرانی و بیرکردنەوە، توند و تیژی باری ژیان (stress)، نەخواردنی خۆراک بە ڕێک و پێکی وەیان کەمی خۆراک.

نیشانەکانی:

ئەم نەخۆشیە دەست پێدەکات بە سەرسووڕانێکی توند، کە نەخۆشەکە هەست ئەکات کەوا هەموو دەوروبەری ئەخولێتەوە. ئەم خوولانەوەیە بۆ چەند کاتژمێرێک ئەخایەنێت، بەڵام زۆر بە کەمی لە ڕۆژێک زیاتر ئەبێت. لەگەڵ سەرسووڕانەکەدا نەخۆشەکە دڵی تێک هەڵدێت و دەڕشێتەوە .لە هەمان کاتدا بیستنی گوێ ی نەخۆشەکە کەم ئەکاتەوە، وە نەخۆشەکە هەست بە ووژە ووژ و زەنگ لێدان ئەکات لە گوێدا. دوای ئەوەی هێرشی سەرسووڕانەکە تەواو بوو، بیستنی گوێ ی نەخۆش باشتر ئەبێت بەڵام هەرگیز ناگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی. لە نێوان سەرسوڕانی نەخۆشەکەدا، هەندێک نەخۆش هەست ئەکەن کە هاوسەنگیان (باڵانس) باش نیە. ئەم هێرش هێنانی سەرسووڕان و گوێ گران بوونە، هەندێک جار لە خۆیەوە باش ئەبێت بۆ چەند مانگێک، بەڵام دوایی ئەگەڕێتەوە، ئەم نەخۆشیە هەرچەند چارەسەری زووی بۆ کراوە بەڵام لەگەڵ نەخۆشەکەدا ئەمێنێتەوە بۆ ماوەی ژیانی. سەرسووڕانی ئەم نەخۆشیە ئەوەندە توندە کە نەخۆش لەبیری ناچێتەوە، بۆیە لە نێوان هێرشی ئەم سەرسووڕانەدا نەخۆش ترسێکی زۆری لەدڵدا دەبێت کەوا سەرسووڕانەکە ئەگەڕێتەوە، ئەم سەرسووڕانە ئەشێ هەر چ کاتێک بێت بگەڕێتەوە. بۆیە زۆر لەم نەخۆشانە ئەترسن سەفەر بکەن یان ئۆتۆمبێل لێخوڕن وەیان بە تەنیا بن.

چ گۆڕانێک لە گوێدا ئەبێت لەگەڵ نەخۆشی مینیرس؟

لە گوێ ی ناوەوە کە ئەندامی بیستن و هاوسەنگ ڕاگرتنی تێدایە، شلەیەک هەیە کە دەوری دەمار و شانەکانی بیستن و هاوسەنگ ڕاگرتن ئەدات. وا ئەزانرێت کە لە نەخۆشی مینیرسدا هەندێک گۆڕان لە پێک هێنانی ئەم شلەیە دێت. وەک بەرزبوونەوەی فشاری ئەم شلەیە، زیادبوونی ڕادەی خوێ لەم شلەیەدا یان گۆڕانی خەستی ئەم شلەیە وەیان ئەم شلەیە زۆر دروست دەبێت کەوا ئامێری سەرف کردنی شلەکە فریای ئەوە ناکەوێت دەری بکاتە دەرێ لە گوێ ی ناوەوە. لەگەڵ ئەم گۆڕانە لەم شلەیەدا هەندێک لە ئەندامی هاوسەنگ ڕاگرتن و بیستن وورده وورده بریندار دەبێت یان دەمرێت، وە ئەبێتە تێک چوونی لەنگەر لەگەڵ خراپ بوونی بیستنی گوێ ی نەخۆشەکە.



چۆن ئەم نەخۆشیە دیاری دەکرێت؟

بێجگە لەو نیشانانەی ئەم نەخۆشیە کە لەسەرەوە باسمان کرد، وە نەخۆشەکە بۆمان باس ئەکات. ئەبێت پسپۆڕێکی نەخۆشی گوێ ئەم نەخۆشیە ببینێت، وە پاش سەیرکردنی لووت، قورگ و گوێی نەخۆشەکە وە دڵنیا بوونی لەوەی کە هۆی تر نیە بۆ سەرسووڕانی نەخۆشەکە وەک نەخۆشی چاو، دەمار و مێشک و نەخۆشی جومگەکان، ئەوسا ئەبێت هەندێ تاقیگە بکرێت بۆ نەخۆشەکە:

- تاقیگەی بیستن (Audiogram): ئەم تاقیگەیە ئەبێت چەند جارێک دووبارە بکرێتەوە تاوەکو بتوانرێت بڕیار بدرێت کە گۆڕانەکە بەهۆی نەخۆشی (مینیرس)ە.
- تاقیگەی هاوسەنگی لەش: ئەم تاقیگەیە ئەوە پیشان ئەدات ئەگەر هۆی تێک چوونی هاوسەنگی بەهۆی نەخۆشی گوێی ناوەوەیە یان هۆیەکی تر هەیە.

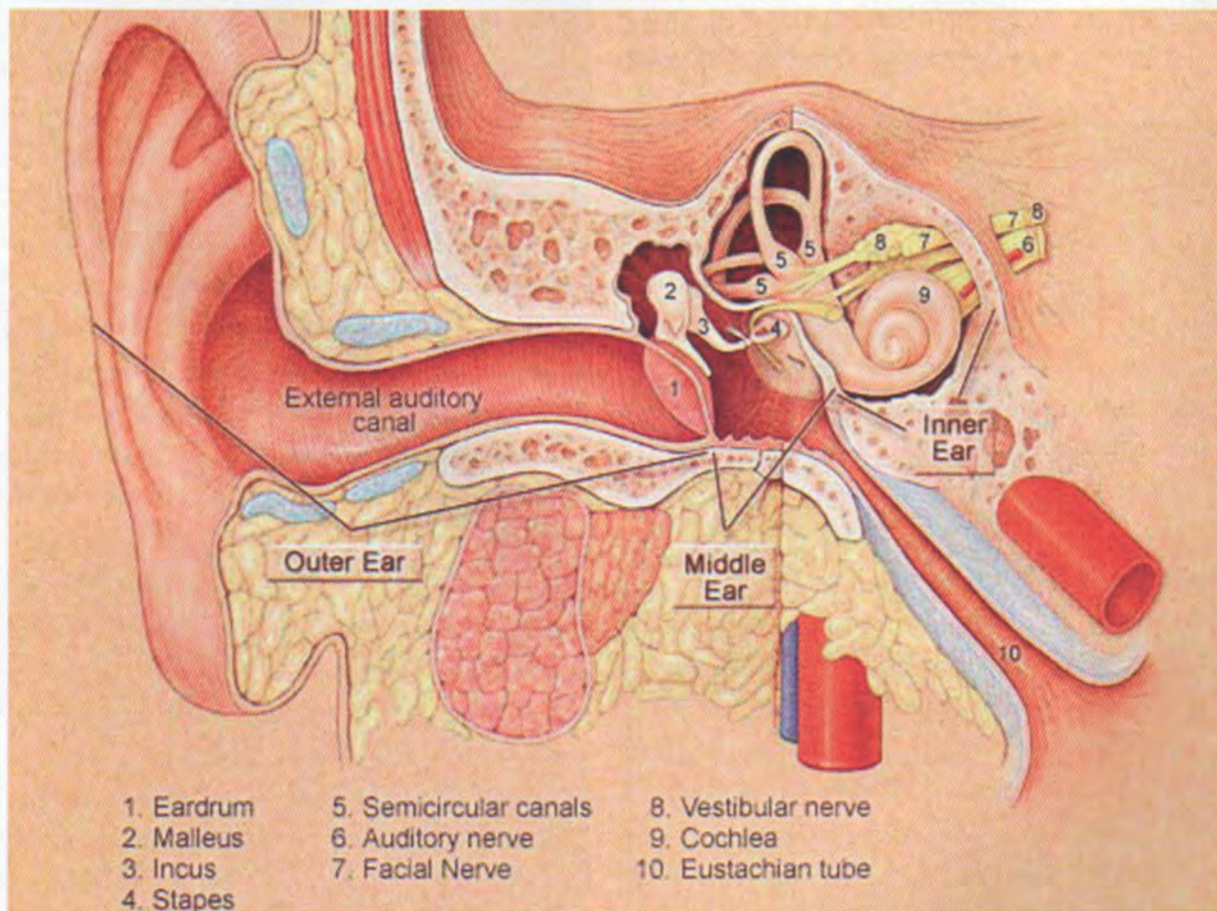
چۆن چارەسەری نەخۆشی مینیرینس ئەکرێت؟

یەکەم نەخۆشەکە ئەبێت ئاگادار بکرێت لە چۆنیەتی ئەم نەخۆشیە، وە چۆن خۆی بپارێزێت لـەوەی زیـان بە لەش نەگەیەنێت کە هێرشی ئەم سەرسووڕانە دێت. ئەبێت نەخۆش ئاگادار بکرێت کە هۆی ئەم نەخۆشیە کە لەوانەیە خراپی باری دەروونی بێت، بۆیە ئەبێت نەخۆش شێوەی ژیانی بگۆرێت. ژیان بە ئاسانی وەربگرێت، خۆی کەم هیلاک بکات، وە باش بخەوێت، وە باشە سەفەر بکات، وە وەرزش بکات. لەبەر ئەوەی وا دەزانرێت بەرزی خوێ لەناو شلەی گوێی ناوەوە لەوانەیە هۆی ئەم نەخۆشیە بێت، بۆیە وا باشە ئەگەر نەخۆش خوێ لەناو شیو و خۆراکی دا کەم بکاتەوە.

چارەسەر بە دەرمان:

- دەرمان کە ئاو و خوێ لە لەش دەرئەکات (مدرر) ئەمانە یارمەتی ئەوە ئـەدات خوێ لە لەش کەم بێت، وەک حەبی (لازیکس، هایدرۆکلۆرسایزاید).
- دەرمـان کـە هاوسەنگی لـەش باشتر ئـەکـات، وەک حـەبـی (سیـنـاریـزیـن «Stugerone»)، یـان حەبی بیتاهیستیرین«Betaserc».
- چارەسەر بە (فیزیوسیراپی): هەندێ ڕاهێنانە کە نەخۆش ڕۆژانە ئەیکات بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی هاوسەنگی باشتر بێت.
- چارەسەر کردن بە بەکارهێنانی (کابینەی گۆڕانی فشاری هەوا) «Air pressure chamber»

لێرەدا چەند نەخۆشێک لەناو کابینەیەکی تایبەت دادەنرێت. وە بە خێرایی (بۆ دوو سێ جار) فشاری هەوای ئەم کابینەیە





کەم ئەکرێتەوە. بۆ هۆیەک کەوا تەواو نازانرێت ئەم چارەسەرە زۆر جار نەخۆشیەکە چاک ئەکات بۆ چەندەها ساڵ. گۆڕانی فشاری ناو گوێ هەروەها بە ئامێرێک کە ناوی (Meniett device) ئەکرێت، وە نەخۆشەکە خۆی لە ماڵەوە ئەتوانێ فشاری گوێی خۆی پێ بگورێت. پاش ئەوەی پسپۆری تایبەت (تیوبێک) لەسەر پەردەی گوێ دائەنرێت (ئەم تیوبە وەک ئەوانەیە کە فشاری هەوا لە گوێی ناوەڕاست ڕێک و پێک ئەکات (Ventilation tube)، پاشان نەخۆشەکە بە ئامێری (Meniett) فشاری ناو گوێی خۆی ئەگۆرێت رۆژێ ٣ - ٤ جار بۆ پێنج چرکە هەرجارێک. توێژینەوە دەری خستووە کە ئەم جۆری چارەسەر کردنە زۆر لە ناڕەحەتی نەخۆش کەم ئەکاتەوە چ لەبارەی سەرسووڕانەکەی کە سووکتر ئەبێت یان ڕوو نادات، وە بیستنی نەخۆشەکەش چاکتر ئەبێت.

چارەسەر بە نەشتەرگەری :

چارەسەر بە نەشتەرگەری جۆرەهای هەیە. چ نەشتەرگەریەک بکرێت پەیوەندی ئەبێت بەوەی نەخۆشەکە چەند ناڕەحەتی هەیە لە سەرسووڕانەکە، وەتا چ ڕادەیەک بیستنی گوێ ی نەخۆشەکە ماوە بە پێی ئەوەی دەرئەکەوێت لە تاقیگەی بیستن.

لەبەر ئەوە نەشتەرگەری دوو چەشنی هەیە:

- ئەو نەشتەرگەریانەی کە بیستنی گوێی نەخۆشەکە خراپتر ناکات، واتە پاش نەشتەرگەری نەخۆشەکە هێشتا بە گوێی ئەبیستێت. لەمانە نەشتەرگەری شانت (Shunt op.) یان برینی دەماری هاوسەنگ ڕاگرتن Vestibular Nerve Section.
- نەشتەرگەری کەوا بیستنی گوێ خراپتر ئەبێت پاش نەشتەرگەریەکە. ئەم جۆرە نەشتەرگەریە بۆ ئەو نەخۆشانە ئەکرێت کەوا نەخۆشی مینیرسەکە گوێیانی گەیاندۆتە ئەو ڕادەیە کە زۆر کەم یان هیچ نابیستن بە گوێیان. ئەم نەشتەرگەریانە وەک هەڵکۆڵینی گوێی ناوەوە بە نەشتەرگەری (Labyrenthectomy) یان بە شەپۆلی سەرووی دەنگ (ultra sound) یان بە لێدانی دەرزی جنتامایسین لە گوێی ناوەڕاست لە ڕێگای پەردەی گوێ وە Injection Transtympanic Gentamycin پاش ئەم نەشتەرگەریانە نەخۆش بۆ چەند مانگێک سەرسووڕانی ئەمێنێت، وە پێویستە بە فیزیوسیراپی هەندێک ڕاهێنانی پێ بکرێت تاوەکو هاوسەنگی ئەبێتەوە بە نۆرماڵ.

دوایین تێبینی:

سەرسووڕان تەنها نیشانەی نەخۆشی (مینیرس) نیە. زۆر هۆی تر ئەبنە هۆی سەرسووڕان، وەک نەخۆشی دەمار و مێشک، نەخۆشی چاو، نەخۆشی بڕبڕەکانی مل و بەرزی فشاری خوێن، نەخۆشی سەر ئێشەی نیوەیی (Migrain) و هتد. بۆیە ئەبێت هەموو ئەم هۆیانە ڕوون بکرێتەوە، وە پشکنینی بۆ بکرێت پێش ئەوەی نەخۆشیەکە بە (مینیرس) ناو بنرێت یان چارەسەر بکرێت. زۆر جار گۆڕانی چۆنیەتی ژیانی نەخۆش، وە هەندێک ڕاهێنانی جومناستیکی وە فیزیوسیراپی (چارەسەرکردنی سروشتی) بەسە بۆ نەخۆش بۆ ئەوەی ژیان بە خۆشی بەرێتە سەر. وە ئەگەر نەخۆشیەکە بە (مینیرس) ناوبرا ئەوا نەخۆشەکە ئەبێت دڵنیا بکرێتەوە کە هەردەم جۆرێک چارەسەر هەیە بۆ نەخۆشیەکەی وە ئەبێت وورە بەرنەدات.

نەخۆشی کرۆن
Crohns Disease



د. کەرخی عەبدوڵڵا
پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی

نەخۆشی کرۆن نەخۆشی قڵیشان یان برینی قۆلۆنیشی پێدەڵێن. یەکێکە لە نەخۆشیە دەگمەنەکان و هۆکاری تووشبوون بەو نەخۆشیە هەتا ئێستا دیار نییە. بە زۆریش لە سەرەتای تەمەن دەست پێدەکات لە نێوانە تەمەنی (١٠ تا ٢٥ساڵی). بەشی کۆتایی ریخۆڵە باریکە و سەرەتای ریخۆڵە ئەستوورە ئەو شوێنەیە کە زۆربەی کات نەخۆشیەکە لەوێوە دەست پێدەکات. نەخۆشی کرۆن لەوانەیە لە هەر بەشێک لە کۆئەندامی هەرس بێت، لە دەمەوە بگرە تا دەگاتە دەرچە. ئەو نەخۆشییە لە ٢٪ تووشی ریخۆلە ئەستووره دەبێت و لە ١٠٪ تووشی ریخۆڵە باریکە دێت. زۆربەی کات نەخۆشیەکە پارچەیەک لە ریخۆڵە دەگرێتەوە و پارچەی تەنیشتی تووشی نابێت، ئەمەش وا دەکات نەخۆشیەکە لە شێوەی قان قان خۆ پیشان بدات. هەروەها هەموو دیواری ریخۆڵە دەگرێتەوە لە ناوپۆشەوە بۆ پەردەی دەرەوە بەمەش ریخۆڵە تووشی برین یان قڵیش دەبێت لە گەلیدا لیمفە گرێیەکان ئەستووردەبن. هەر لەبەر ئەوەیە پێبینی ریخۆڵە بە پێبینی کۆم (ناظورالقولون) باشترین پشکنینە بۆ دیاریکردنی نەخۆشی کرۆن.

نەخۆشی کرۆن نەخۆشیەکی درێژخایەنە و نەخۆشیەکی سندانداری نیە.

*** نیشانەکانی نەخۆشی کرۆن:**

١. لە (٨٠-٩٠٪)نەخۆشەکان، نەخۆشیەکە لە سەر شێوەی زگ ئێشان یان زگ بەلبوون و نارەوانی دەست پێدەکات.

٢. وە لە (٣٠٪) لە شێوەی تای زۆر دەبێت.

٣. وە لە (٥٠٪)بە کەم خوێنی و دابەزینی کێشی لەش دێت.

٤. لە (١٠٪) نەخۆشەکان لە سەرشێوەی خوێن دانان یان خوێن بەربوون دەبێت.

٥. هەندێک نزیکەی (١٥-٢٠٪) لە سەر شێوەی ناسوور یان ژانێک لە کۆم دەبێت.

٦. گیرانی ریخۆڵەکان یەکێکە لە ماکەکان کە نەخۆش بە هۆی زۆر هەوکردنی ریخۆڵەوە لەوانەیە تووشی بێت.

٧. نیشانە دوورەکان: وەک هەوکردنەکانی چاو و جومگە و



ئاڵووشی پێست و دروست بوونی بەرد لە گورچیلە و هەوکردنی جگەر و کەم خوێنی و مەیینی خوێن...هتد. زۆرجار ژانێکی توووند لە زگ دروست دەکات کە سەد دەر سەد بە ژانی ڕیخۆڵە کوێرە دەچێت و زۆر جار نۆژدار نەشتەرگەری لابردنی ڕیخۆڵە کوێرەی بۆ دەکات و دواتردەردەکەوێت کە کەسەکە نەخۆشی کرۆنی هەیە و ژانەکە بە هۆی نەخۆشی کرۆنەوە بووە.

* دیاریکردن:

دیاریکردنی نەخۆشێک کە نەخۆشی کرۆنی هەبێت بە هۆی پزیشکێکی تایبەتمەندی کۆئەندامی هەرس دەبێت، کە دوای گوێگرتن لە چیرۆکی ڕوودانـی نەخۆشیەکە، نەخۆشەکە بە دەست دەپشکنێت. دواتر پشکنینی پێویستی لە خوێن و میز و هەندێک پشکنینی تایبەتیتری بۆ دەکات. گرنگترین پشکنین بریتیە لە پێبینی قۆڵۆن (منظارالقولون) کە پشکنینەکی زۆر گرنگە بەهۆیەوە پزیشک بۆریەک لە دەرچەی کۆمەوە دەباتە بۆ ناو ڕیخۆڵەوە بە هۆیەوە پزیشکەکە سەیری دیواری ڕیخۆڵە دەکات و پارچەیەک لە ڕیخۆڵە بۆ چاندن وەردەگرێت کە بە تـەواوی نەخۆشیەکە دیـاری دەکـات. هەروەها بۆدیاریکردن دەتوانرێت سوود لە تیشکەکان وەربگیرێت وەک تیشکی ژەمی باریۆم (Barrium Meal& Follow Through) کە تەسکبوونەوە لە کۆتایی ڕیخۆڵە باریکە پیشان دەدات لە زۆربەی باردا.

• چارەسەرکردن:

چارەسەرکردنی نەخۆشی کرۆن پێویستی بە پشییەکی درێژ هەیە، لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکە درێژ خایەنە:

١ - حەوانەوە لە سەر جێگا، کاتێک نەخۆشییەکە زۆری بۆ نەخۆشەکە دێنێت.

٢ - خۆراکی پڕ لەی پرۆتین و چاک بدرێت بەنەخۆشەکە کە ووزەی پێویست بدات بە نەخۆشەکە. ڕیشاڵ و سلیلۆزی کەم تێدا بێت، چونکە ڕیخۆڵەی نەخۆشەکە لەوانەیە تەسک بووبێتەوە و لە کاتی خواردنی ئەو خۆراکانەی ڕیشاڵیان بە زۆری تێدایە، ئازاریان بۆ پەیدا دەکات.

٣ - دەرمـان: پزیشک دەرمانی تایبەت بە کەم کردنەوەی هەوکردنەکان لە دیواری ڕیخۆڵە بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت، دەبێت بە گوێرەی ڕێنماییەکان ئەو دەرمانانە وەربگیرێت. لەو دەرمانانە (کۆرتیزۆن Glucocorticosteroids) وە سەلفا سەلازین (Sulpha salazin) . جاری واهەیە پزیشکی چارەسەر کەر دەرمـانـی (Azathioprine) بۆ نەخۆشەکە بۆ کەم کردنەوەی بڕی ژەمی کۆرتیزۆن، کە پێویستە بۆ چارەسەرکردن.

٤ - نەشتەرگەری:

پزیشک لە کاتی ناچاری پەنا بۆ بەر نەشتەرگەری دەبات. بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشییەکە بووە هۆی گیرانی ڕیخۆڵە یان کێم هاتن لە ڕیخۆڵە یان ناسور. پزیشک هەتا بکرێت خۆی لە چارەسەرکردن بە نەشتەرگەری دوور دەگرێت، لەبەر ئەوەی زۆرجار کێم و برینەکە لە هەمان شوێن دێت و زۆر ئەنجام دانی نەشتەرگەری لەسەر ڕیخۆڵە، لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی کورت بوونی ڕیخۆڵە و تووش بوونی کەسەکە بە بەدخۆراکی.

• ئایندەی نەخۆشییەکە:

نەخۆشی کرۆن گرنگییەکی تایبەتی دەدرێتێ لە لایەن پزیشکە پسپۆڕەکانی کۆئەندامی هەرس سەبارەت بە زانینی هۆکارەکانی دەرکەوتنی و ڕێگاکانی چارەسەر کردنی. هەر بەم هۆیە لە وولاتان چەندان لێکۆڵینەوە و دیراسەت لە سەر ئەو نەخۆشییە کـراوە بۆ دۆزینـەوەی دەرمانی چارەسەری نـوێ. دەرمانی سایکلۆسپۆرین یەکێکە لە دەرمانە نوێیەکان کە بۆ کەم کردنەوەی نۆبە هاتنەکانی ئەو نەخۆشییە بەکاردێت. ئێستا هەندێک دیراسە بۆ ئەوە چوونە ئەو دژە زیندەگیانەی بۆ چارەسەری سیل بەکاردێن بە هەمان شێوە بۆ چارەسەری نەخۆشی کرۆن بەکاربێت. نەخۆشی کرۆن گرنگی زۆری هەیە لە کوردستان داتای تەواو لە سەر ئەو نەخۆشیە نییە بەڵام لە وولاتێکی دراوسێی، وەکو: کوێت نزیکەی (٤٠٠ کەس) لە دانیشتووانی ئەو وولاتە ئەو نەخۆشیەیان هەیە. دیراسەکان هەر لە دۆزینەوەی نوێدان و دواجار شورنقەکی نوێیان دۆزیوەتەوە کە دژەتەنی تاک سەرچاوەیە (Monoclonal Antibodies) کە دژی جۆرە مادەیەک کە لەناو هەوکردنەکەی بەهۆی نەخۆشی کرۆن هەیە، پێیدەوترێت (TNF – alpha) ناوی دەرمانەکەش



(Infliximab) لەو کاتانەی نەخۆشییەکە مام ناوەند یان توونده و بەدەرمانەکانیتر چارەسەر نەکرا ئەوکات بەکاردێت.

- **دووگیانی لە ئافرەتان و نەخۆشی کرۆن:**

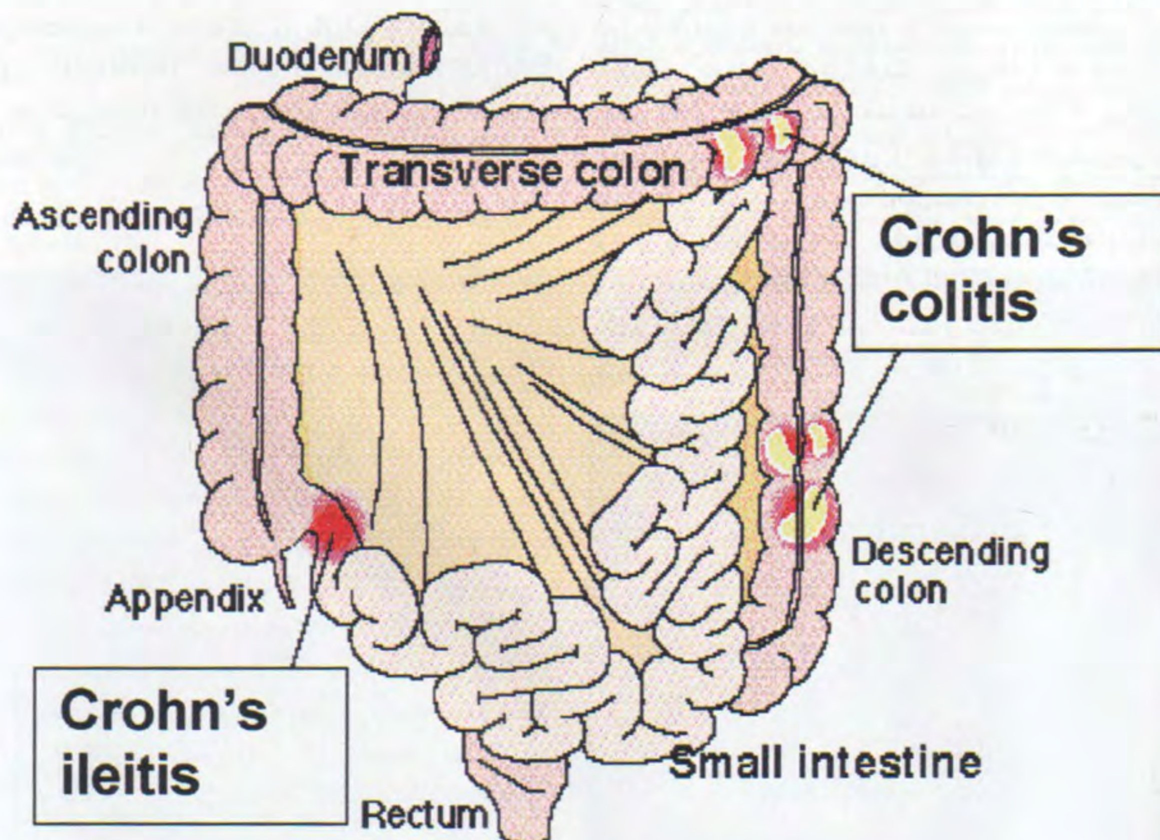
دەبێت دووگیانی لە کاتی بێدەنگی وماتی (Remission) نەخۆشییەکە ڕوو بدات. چونکە ئەگەر ئافرەتەکە لە کاتی تۆرەی هاتنی نەخۆشییەکە دووگیان بوو، ئەوا، لەوانەیە ببێتە هۆی:

١- مردنی کۆرپە لەناو زگی دایکی (Hydrops Foetalis).

٢- زوو لە دایک بوون (Premature Labour).

٣- کێشی کەمی ساوایەکە (Low Birth Weight).

ئەگەر هاتنی و تۆرەی نەخۆشییەکە لەو کاتە بوو، کە ئافرەتەکە دووگیانە ئەوا بە هەمان دەرمانەکان چارەسەر دەکرێت، تەنیا دەرمانەکانی ڕێکخەرەکانی بەرگری (Immuno-suppressants) وەک دەرمانی (Immuran) نابێت لە کاتی دووگیانی بەکاربێت. بەکارهێنانی دەرمانەکان کە لە کاتی دووگیانی ڕێگای پێدراوە، هیچ ماک و ئاڵۆزی نارێک دروست ناکات، بە دیراسە دەرکەوتووە کە ڕێژەی ئەو منداڵانەی تووشی نەخۆشییە زگماکیەکان دەبن کاتێک دایکیان نەخۆشی کرۆنی هەیە و دەرمانی بۆ چارەسەرکردن وەردەگرێت بریتیە لە (٪ ٢,٩) کە ئەو ڕێژەیەش زۆر لە ڕێەی ئاسایی ئەگەری بوونی منداڵ لە دایکی ئاسایی نزیکە و وەکو یەکە. بەڵام لەبەر ئەوەی ژمارەی ئەو ئافرەتانەی نەخۆشی کرۆنیان هەیە و ئەو دیراسەیان لە سەر کراوە ژمارەیان زۆر نییە بۆیە ئامۆژگاری ئەو ئافرەتانە دەکرێت لەو کاتانەی نەخۆشییەکە لە قۆناغی توندی دایە و تۆرەی بۆ هاتییە دووگیان نەبن تەنیا کاتێک نەخۆشیەکەی چارەسەر کراو و مات بوو (remission) ئەو کات لێ بگەڕێن دووگیان ببن.



کاری پەرستاری و ئەرکەکانی پەرستار





مهدی عباس قادر- شارەزا
ڕاگەیاندنی کۆلێژی پەرستاری

جاران ڕۆلی سەرەکی پەرستار، بریتی بوو لە: چاودێریکردنی جەستەیی نەخۆش و جێبەجێکردنی ڕێنماییەکان و داواکارییەکانی پزیشک، بەڵام لە سەردەمی ئێستادا بەهۆی پێشکەوتنی زانستی و تەکنەلۆژیا لە گشت بوارەکانی ژیان، بواری تەندروستی بەگشتی و لایەنی پەرستارانیش بەتایبەتی لەم پێشکەوتن و فراوان بوون و ڕەنگدانەوەیە بێبەش نەبووەو گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە و پەرەی زیاتری پێدراوە و ڕۆڵی پەرستاریش فراوانتر و زیاتر بووە، بەشێوەیەک کە لەگەڵ پێشکەوتنەکانی ئەم سەردەمەدا بگونجێت. هەروەک لای هەموومان ئاشکرایە، پەرستار لایەنێکی زۆر گرنگی تیمی تەندروستی پێک دەهێنێت، ئەرکی زۆری دەکەوێتە سەر شان لە پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان لەناو چوارچێوەی تیمی تەندروستی. بۆیە پێویستە بە گرنگی و بەبایەخەوە سەیری ڕۆڵ و ئەرکی پەرستار بکرێت، وە بۆ ئەوەی وەک پەرستارێکی سەرکەوتوو ئەرکی خۆی بە باشی بزانیت و هەوڵ بدات بەجوانترین شێوە ئامانجەکانی ئەم پیشەیە بەدەستبهێنیت، پێویستە لە سەرەتادا بنەما سەرەکییەکانی پەرستار لەبەرچاو بگریت و لەوێوە دەست پێ بکات، کە بریتین لە:

(چاودێرێکردن - فێربوون - خۆبەخشی و خۆفێرکردن - توێژینەوە - بەڕێوەبردن و سەرپەرشتیکردن - قبول کردنی بەرامبەر - ڕێنمایی کردن - جێ باوەڕی و نهێنی پارێزی).

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هەڵساوە بە دیاریکردنی لێپرسراویەتی بنەمای کار و ئەرکەکانی کاری پەرستاری، دەتوانین ئەم بنەما سەرەکییانەش لەم خاڵانەی خوارەوە بەرجەستە بکەین:

١ - چاودێری گشتی تاک لە کاتی تەندروستی و نەخۆشی (الصحة و المرض)، ئەم چاودێرییە لایەنەکانی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی و گیانی دەگرێتەوە.

٢ - پێدانی ڕێنمایی پێویست بۆ نەخۆش و خێزانەکانیان، لە بارەی خۆپاراستنی پێویست لە نەخۆشییەکان ئاگاداربوون و گرنگی دان بە سەلامەتی تەندروستیی.

٣- فێرکردن و هاوکاریکردنی هاوپیشەکانی خۆی لەناو دەستەی پەرستاریی (تازە دەرچووان و نەشارەزاکان) بە ئەرکەکانی پەرستاری و شێوازی ئەنجامدانی ئەم ئەرکانە و چۆنیەتی ڕەفتارکردن لە کاتی جێبەجێکردنی کارەکانیان.

٤- بەشداریکردن لە دانانی پلانی فرەلایەن و گشتی دەربارەی چاودێریی تەندروستی بۆ تاک و خێزان و کۆمەڵگە.

٥- بەشداریکردن لە توێژینەوەکانی زانستی تایبەت بە چاودێری تەندروستی بە تایبەتی لە لایەنی پەرستاری.

٦-هەماهەنگی لە پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان لەگەڵ لایەنەکانی دیکەی تیمی تەندروستی.

٧- بەڕێوەبردنی خزمەتگوزارییە پەرستارییەکان و سەرپەرشتی کردنی تاکەکانی دەستەی پەرستاری.

بێگومان ئەم ئەرکانەش پێویستە لە چوارچێوەی یاسایەکی تایبەت بە ڕێکخستنی ئەرک و مافە و دیاریکردنی کار (التوصيف الوظيفي) لێپرسراویتی وکاری پەرستاری ڕێک بخرێت لەسەر پەرستاریش پێویستە ئەو ئەرکانە بە پێی یاسا





و ڕێنماییە تەندروستییەکان جێبەجێ بکات، بۆ سەلامەتی خۆی و تەندروستی گشتی.

پێناسەی پەرستاری:

بە گوێرەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی کاری پەرستاری وەک زانست و هونەر و تەکنیک چەند تیۆر و چەمکی تایبەت بە خۆی هەیە جیاواز لەگەڵ تیۆر و چەمکەکانی دیکە. لە میانەی تیۆرە جیاوازەکانی پەرستاری چەندین پێناسەی تایبەت بە کاری پەرستاری لێکەوتۆتەوە:

١- پەرستاری:

کارێکە بەهۆی پەرستارەوە پێشکەش دەکرێت بۆ یارمەتی دانی تاک ئەگەر- نەخۆش یان ساغ- بێت، چالاکییەکە هاریکارە بۆ بوژاندنەوەی تەندروست و گەڕاندنەوەی تەندروستی باش لەکاتی نەخۆشیدا.

٢- پەرستاری:

زانست و هونەرە گرنگی بە تاک دەدات بە گشتی (جەستە - دەروون - گیان) کارکردن بۆ پێشکەشکردن و پاراستنی تاک گیانی و جەستەیی و دەروونی و ئەقلی و یارمەتیدانی بۆ چاکبوونەوە لە نەخۆشی، هەروەها گرنگی دان بە خێزان و کۆمەڵگە بە شێوەیەکی گشتی.

٣- پەرستاری:

خزمەتگوزارییەکی ڕاستەوخۆیە، ئامانجی هاوکاریکردنی تاک و خێزان و کۆمەڵگەیە لە تەندروستی و نەخۆشیدا.

لە کۆتایی پێناسەکاندا دەڵێین: چەندین پێناسەی دیکە تایبەت بە پەرستاری هەیە، بەڵام هەر هەموویان لەسەر ئەوە کۆکن کە پەرستاری بریتییە لە:

کۆمەڵە خزمەتگوزارییەکە پێشکەش بە تاک و کەسوکاریان دەکرێت بۆ یارمەتیدانیان لە پێناو پاراستنی باری سروشتییان و یارمەتی دانیان بۆ سووک کردنی ئازاری ئەندامەکانی لەشیان و باری دەروونی، لەوانە خزمەتگوزاری پەرستاری بۆ مەبەستی ڕۆشنبیرکردنی تاکەکان بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی و چاکبووەنەوە و یارمەتی دانیان بۆ دیاریکردن و چارەسەرکردن و پاراستن لە ڕوودانی کاریگەرییە نەرێنییەکان.

لە دوای ناساندنی کاری پەرستاری دەتوانین لە سنووری ئەم خاڵانەی خـوارەوە ئەرکە بنەڕەتییەکانی پەرستاری دیاری بکەین:

١- چاودێریکردنی نەخۆش بەپێی پێداویستییەکانی جەستەیی و دەروونی و گیانی. ئەم چاودێرییانەش لە نەخۆشخانەکان بێت یان لە قوتابخانەکان یان لە کارگەکان جێ بەجێ دەکرێت.

٢- دەکرێت وەک ڕێنماکارێکی (educator) تەندروستی لە شوێنەکانی ئاماژە پێکراوە لە خالی یەکەم کار بکات.

٣- وەک ڕاوێژکارێکی نەخۆش و خێزانەکانیان کار بکات، لە ماڵ یان لە نەخۆشخانە یان لە قوتابخانە و بنکە تەندروستییەکان.

٤- هاوکاری و هەماهەنگی لەگەڵ تیمی تەندروستی لە شیکردنەوەی پێداویستییە تەندروستییەکان و دیاریکردنی خزمەتگوزارییە پەرستارییەکان. هەروەها پلان دانان و ئامادەسازی پێویست بۆ ئەم خزمەتگوزاییانە بە جوانترین شێوە پێشکەش بکرێت.

پەرستار بۆ ئەوەی کاری خۆی بە جوانترین شێواز پێشکەش بکات پێویستی بە بنەمایەکی زانستی تەندروستی و کۆمەڵایەتی هەیە کە دەبێتە هۆکارێکی یارمەتیدەر بۆی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تاکەکان یان لەگەڵ پەککەوتووان، هەروەها مامەلەکردن لەگەڵ منداڵانی تازە لە دایک بوو و منداڵ و گەنج و دایکان و بەساڵاچووان.

پێویستە لە پێناو هێنانەدی ئەم ئامانجانەی خوارەوە کار بکات:

١- پارێزگاریکردنی تەندروستی و بەرزکردنەوەی بۆ بەرزترین ئاستەکانی گەشەی تەندروستی.

٢- پاراستنی تاک (منداڵ و دایکان) و خێزان لە نەخۆشی.

٣ - چاودێری نەخۆش و پەککەوتووان و بەساڵاچووان و ڕاهێنانیان بۆ خۆگونجاندنیان لە ژیان و گوزەرانیان.

بەهۆی کارکردنمان لە کۆلیژی پەرستاری وەک (ڕاگەیاندنکار) و نزیکی و تێکەڵاو بوونمان لەگەڵ پەرستاران و بەپێی سەرچاوەکانی بڵاوکراوە لەم بارەیەوە، لە ڕوانگەی ئێمەوە بە باشی دەزانین ئەم ڕەوشتانەی لە خوارەوە دەست نیشانمان کردووە پێویستە لە پەرستار دا هەبێت بۆ ئەوەی ببێت بە (پەرستاری نموونەیی):

١- پێویستە لایەنی جەستە و عەقلی سەلامەت بێت.

٢- پێویستە زانیاری و شارەزایی لەسەر زانیارییە بنەڕەتییەکانی پیشەی خۆی هەبێت و هەروەها زانیاری گشتیشی باش بێت.

٣- پێویستە لە بیرکردنەوە و ڕەفتارەکاندا پێگەیشتوو بێت.

٤- لێهاتوویی تێدا بێت بۆ پیشەی پەرستاری.

٥- توانایی و ئامادەسازیی تێدا بێت بۆ کاری پەرستاری.

٦- ڕەوشتی سۆز و ڕاستگۆیی تێدا بێت.

٧ - زانیاری زانستی بە زمانێکی سادە پێشکەش بکات کە یارمەتیدەر بێت بۆ تێگەیشتن و کارکردنیان بۆ بەدەستهێنانی هەنگاوەکانی چارەسەرکردن.

٨- جێ متمانە و باوەڕپێ بێت و لە پاراستنی نەهێنییەکانی نەخۆش زۆر بەهێز بێت.

٩- ویژدانێکی زیندووی هەبێت.

١٠- زۆر وردبین بێت لە کارەکەی و توانای چارەسەرکردنی تەنگژەی یان گیروگرفتی (ازمە – مشکلە)ی نەخۆشی هەبێت.

١١- دەم بە خەندە و ئارامگر بێت و ڕێزی نەخۆش بگرێت.

١٢- زیرەک و هۆشیار و یەکلاکەرەوەیی تێدا بێت.

١٣- خاوەن ئاراستەی ڕاست بێت بڕوای تەواوی بە پیشەکەی خۆی هەبێت.

١٤ - مێشک کراوە بێت و توانای قبوڵ کردنی بەرامبەری هەبێت.

١٥- توانای فێربوونی خەڵکی دیکەی هەبێت.

١٦ - توانای وەرگرتنی باوەڕی خەڵکەی دیکە و هاوکارانی بێت.

١٧- پابەند بێت بە پاک وخاوێنی و جوانی ڕووکەشی خۆی رابگرێت.



ئە و ٢٠ کۆو نیشانانەی کە نابێت پیاوان پشت گوێ ی بخەن

20 Symptoms A Man Should Never Ignore




د.ناصح محسن گەردی
پزیشکی پسپۆری نەخۆشییەکانی دڵ

مرۆڤ لە ماوەی ژیانیدا زۆر جار نەخۆش دەبێت وە جاک دەبێتەوە. وە لە وانەیە هەندێک کات مرۆڤ تەنانەت، هەستیش نەکات کەوا نەخۆشە. ئەمەش لەوانەیە لەبەرئەوەی هەستی بە هیچ ئێش و ئازارێک نەکردبێت. یأخوود ئەو کۆو نیشانانەی کەوا لە لەشی دەرکە ووتوە لەلایەوە گرنگ نەبێت. بۆیە پێویست دەکات پیاوان گرنگی بدەن بە تە ندرووستی خۆیان، وە هەندێک کۆو نیشان هەیە دەبێت زۆر بە هەندیان وەربگرێت. وە زوو بچێتە لای پزیشکی پسپۆر بۆ دەست نیشان کردن . لێرەدا ئێمە باسی ئەو ٢٠ کۆو نیشانانە دەکەین کەوا هەر کاتێک پیاوان هەستیان پێکرد، وەکوو: زەنگێکی مەترسیدار وایە بۆیان، وە دەبێت بە زووترین کات چارەی خۆی بکات .

١-سینگ ئێشان و هەناسە تەنگی: زۆر هۆکار هەن کەوا دەبنە هۆی سینگ ئیشان، بەلام ئەوەی کەوا گرنگە، بریتیە: لە نۆرەی دڵ و مەینی خۆینبەری سی یەکان. وە دەبێت نەخۆش بە زووترین کات خۆی بگەیێنتە نەخۆشخانە. وە بۆ زانیاری زیاتر ئێشی نۆرەی دڵ زۆر تیژە یان وەکوو گرانایێکە لەسەر سینگ. وە هەرچەند چارەسەر دوا بکەوێت ئەوا ژیانی نەخۆش زیاتر دەکەوێتە مەترسی.

٢-بێ هێز بوون و سڕ بوونی لە ناکاو: بێ هێز بوون و سڕ بوونی لە ناکاو لە لایەکی لەش یان دەموو چاو، ئەوا لەوانەیە بە هۆی نۆرەی مێشک (جلطة دماغية) بێت. وە هەروەها کاتێک زمانت گران بێت وە نەتوانی دەمت تەواو دابخەی یان لایەکی دەمووچاوت خوار بوو، لەم کاتانەدا دەبێت یەکسەر بچیتە نەخۆشخانە چوونکە هەر چەندە زووتر چارەسەر بکرێت ئەوا نەخۆش لە ژیانی پەککەوتنی تەواو بە دوور دەبێت.

٣ -کووێر بوونی لە ناکاو یان کاتێک بۆ ماوەیەکی کوورت پێش چاووت رەش دەبێت وە ناتوانی ببینی: ئەوا لەوانەیە هۆیەکەی بۆ نۆرەی مێشک بگەرێتەوەو(stroke)، بۆ تێکچوونی تۆڕی جاو(retina) (هەوکردنی دەمارەکانی سەر. بەتایبەتیش ئەگەر سەر ئێشەی لەگەل دابێت (temporal arterites (وەلەوانەیە بەهۆی ژانە سەری یەک لا سەرە بێت (migraine) ئەمانە زەنگی زۆر ترسناکن. وە دەبیت بە زووترین کات جارەسەری بکرێن.

٤ -سەر ئێشەی زۆر توووند کە بۆ یەکەم جار بێت هەست بەو جۆرە سەرئێشەیە بکەیت: بەتایبەتیش ئەگەر رشانەوەو دڵ هەلچوونی لەگەل دابێت یان لە خەو بە ئاگات بهێنێت،وە هۆیەکەی لەوانەیە زۆر سادە بێت، وە لە وانەشە بە هۆی هۆکاری ترسناکەوە بێت. وەکو هەلپژانی خوێن بۆ ناو مێشک (intracranial hemorrhage) (گرێی شێرپەنجە intracranial tumor).





٥-پشت ئێشەی توند وە لە ناکاو: زۆر هۆکار هەنە بۆ پشت ئێشان بەڵام دوو هۆکاری گرنگ هەن دەبێت لەم کاتەدا پشکنینیان بۆ بکرێت، ئەوانیش فراوان بونی بۆری سەرەکی خوێن (aortic aneurysm) ئەمەش لە وانەیە زۆر مەترسیدار بیت لەبەرئەوەی ئەگەری ئەوە هەیە کە بپچرێت وە ببیتە هۆی مردن. وە لەوانەیە بەهۆی بەردی گورچیلەکانەوە بێت یان هەوکردنی پەنکریاس ....هتد.

٦-ئێشان و هەڵئاوسانی قاچەکان: گرنترین هۆکارەکانی بریتین لە مەیینی خوێن لە خوێنبەرەکانی قاچ (DVT)، گیرانی خوینهێنەرەکانی پەلەکانی خوارەوەو،لەوانەشە هەڵئاوسان بە هۆی پەکەووتنی دڵەوە بێت یان پەککەوتنی گورچیلەکان .

٧-ژانە زگی لە ناکاو و توند: کە گرنگترین هۆکارەکانی بریتین لە هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە، هەکردنی زەرداو، پەنکریاس، گورچیلەکان یان بەهۆی برینی گەدە یان دوانزە گریوە بێت.

٨-لە هۆش خۆ چوون و بێ هێز بوون: ئەمەش لە وانەیە یان بە هۆی جەڵتەی سەرەوە بێت یان بە هۆی گەرمای زۆرەروە بێت. بە تایبەتیش ئەگەر زۆر لە بەر هەتاو بیت، وە هەست بە تینویەکی زۆر بکەی، وە بەرە بەرە هەست بکەیت کەوا لە هۆش خۆت نامێنیت ئەوا دەبێت زوو بچیتە نەخۆشخانە.

٩-ئەستوور بوونی گوون و سەرەوەی گوونەکان: کە لەوانەیە بە هۆی فتق (inguinal hernia)، هەوکردن، یان بەهۆی سووڕانی گوونە کانەوە بێت (testicular torsion). وە ئەمانە لە وانەیە پێویستیان بە چارەسەری خیرا هەبێت.

١٠-هاتنە خوارەوەی خوێن لە کۆم (rectal bleeding): هەر چەندە هۆکار زۆر هەن، بەڵام ئەگەر زیاتر لە رۆژێک یان دوو رۆژ بخایەنێت ئەوا دەبیت زوو سەردانی پزیشکی پسپۆر بکەین.

١١-تای زۆر گەرم (high fever): کاتێک بە دەرمانی ئاسایی وەکو حەبی پاراسیتۆل پلەی گەرمی لەش نەبیتە خوارەوە.

١٢-ئازار لەکاتی میز کردن یان زوو میز کردن وە رانەگرتنی میز: ئەمەش لەوانەیە بە هۆی هەوکردنەوە بێت، گەورە بوونی پرۆستات یان شێرپەنجەی پرۆستاتەوە بێت. وە هەروەها کاتێک رەنگی میز سوور بوو، کە لەوانەیە بە هۆی ئەوە بێت کەوا خوێنی تێدایە.

١٣-گرێ لە گوون: هەر کاتێک هەستت بە هەبوونی گرێ کرد لە گوونەکانت ئەوا زوو سەردانی پزیشکی پسپۆر بکە.

١٤-چاک نەبوونەوەی برین: کە لەوانەیە بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە بێت یان بە هۆی رەق بوونی دەمارەکانی خوێن بێت یان لەوانەیە بە هۆی شێرپەنجەی پێستەوە بێت.

١٥- رەنگ گۆڕانی خاڵ (mole): کاتێک ئەگەر خاڵێکت لە لەش دا هەبوو، وە هەستت کرد کەوا رەنگی دەگۆڕێت ئەوا دەبێت ئاگادار بیت وە زوو سەردانی پزیشکی پسپۆری پێست بکەیت.

١٦-قوورگ ئێشەیەکی توند (severe sore throat): کە لە وانەیە بە هۆی هەوکردنی بەکتریاوە بێت. وە ئەگەر زوو چارەسەری نەکەیت ئەوا تووشی هەناسە تەنگیت دەکات، وە دەبیتە هۆی هەوکردنی سییەکانیش.

١٧-رشانەوەو دڵ تێک هەڵچوون: لە وانەیە بە هۆی هەوکردنی گەدەوە بێت، یان هەبوونی بەردی زەرداو، یان برینی گەدە و دوانزە گرێ.

١٨ -دەرکەوتنی پەڵەی سوور لە سەر چاو: کە لەوانەیە نیشانەی هەوکردن بێت.

١٩-رەوانی (diarrhea): کە زیاتر لە ٧٢ کاتژمێر بخایەنێت یان ووشک بوونەوەی لەگەڵ دابێت یان خوێنی تێدا بێت.

٢٠-پێ ئیشان و قاچ ئێشانی زۆر: کە لەوانەیە هۆکارەکەی بە هۆی شکانی ئێسکی قاچەکانەوە بێت یان پچرانی ژێیەکان بە تایبەتیش لەوانەی وەرزشی قورس دەکەن.



قاچ یان دەست لە گێچ گرتن
Cast or Splint Care

به سەرپەرشتی:
د. زاهیر تاهیر گەردی
پسپۆری نەخۆشییەکانی منداڵان
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی منداڵ

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بەشێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت، پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لە خۆوە نەخۆشییەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. زانینی بە فریاکەوتنی خێرای ئەو ئاریشەیە بە شێوەیەکی تەندروست یارمەتی زوو چاک بوونەوەی منداڵەکەت دەدات، هەروەها ئەگەر نەخۆشیش بکەوێت ئاڵۆزی و ماکەکانی نەخۆشییەکەی درەنگتر لە سەر بە دیار دەکەوێت، هەر چارەسەریش وەر بگرێت زووتر چاک دەبێتەوە و کەمتر دەرمان بە کار دەبەیت ئەوا منداڵەکە دووردەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆر دەرمان بەکار هێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:



قاچ یان دەست لە گێچ گرتن
Cast or Splint Care

زۆر لە منداڵان لە ئەنجامی ڕووداوێـک یان لە خۆوە قاچ یان دەستێکی شکستی دەبێت. کاتێک سەردانی بەشی فریاکەوتنی منداڵان یان بەشی شکست دەکەیت لە نەخۆشخانەی فریاکەوتن، قاچ یان دەستی لە گێچ دەگرن تا ئەو جێگایەی کە شکانی هەیە لە شوێنی خۆی بچەسپێ و خوار نەیەتەوە (واتە: دەیگرنەوە).

- لە یەکەم دوو ڕۆژ چی دەکەیت؟

١ – ئەو قاچە یان ئەو دەستەی لە گێچ گیراوە، کەمێک بڵندتری دادەنێ تا ئەستوور نەبێت و هەڵنەئاوسانێ.

٢ – ئەگەر منداڵەکەت قاچ یان دەستی لە گێچ نرابوو، ژانی یەکجار زۆر بوو یان قامکی یان ئەنگوستی دەستی یان پێ ی سارد و زەرد هەڵگەڕا، ئەوا: یەکسەر بەستینەکەی بۆ شل بکەرەوە لەبەر ئەوەی زۆر توند بەستراوە. ئەگەر ئەمە سوودی نەبوو، دووبارە سەردانی بەشی فریاکەوتن بکەوە، تا لە لایەن پزیشک ببینرێتەوە.

٣ – دەرمانی پرۆفین (ibuprofen) هەر شەش سەعات جارێک بیدە بە منداڵەکەت بۆ لابردنی ژانەکەی. ژەمەکەی و چەندێتی و چۆنیەتی لە پزیشکەکە بپرسە. ئەگەر پزیشکەکە دەرمانیتری دا بە منداڵەکەت، شێوازی بەکارهێنانی لات ڕوون بێت، ئەو کات بەکاری بهێنە.

* ئامۆژگاری:

١ – لێ مەگەڕێ منداڵەکەت لە سەر قاچی بڕوات یان فشار بخاتە سەر دەستی تا پزیشک ڕێگای دەدات.

٢ – ئەگەر دەستی منداڵەکەت زۆر لە گێچ نرا بوو، هەوڵ بدە ملوانکەی بە جەمەدانی یان بە پەڕۆ بە ملی هەڵپسێرە.

٣ – لێ مەگەڕێ گێچەکە تەڕ بکرێت.

٤ – لێ مەگەڕێ منداڵەکەت، شت بخاتە نێوان (ما بەینی) گێچەک و پێستی لەشی.



٥ – ئەگەر پێستی بن گێچەکە خوورانی هەبوو، لێ مەگەڕێ بە نووکی دەرزی یان نووکەکی تیژ، منداڵەکەت پێستی بن گێچەکە بخووڕێنێت.

٦ – دەتوانیت منداڵەکەت ببەیتە گەرماو و سەری بشۆیت، بەمەرجێک: نایلۆن لە گێچەکە ببەستیت و ئاو دزەی نەکات.

٧ – پێستی منداڵەکەت بە تایبەتی لە ڕۆخی گێچەکە، خاوێن ڕابگرە. لێ مەگەڕێ تووشی داڕووشان بێت.

٨ – ئەگەر ڕێنمایی ئەوەیان دایە: کە بە گۆپاڵ بڕوات، ئەوا یارمەتی منداڵەکەت بدە، کە بە گۆپاڵ بڕوات بەڵام نەهێڵیت هێز و گرانی بخاتە سەر لا شکاوەکە، تا پزیشک ڕێگای دەدات.

٩ – لە سەر قاندرمە (پێپلیکانە) یارمەتی منداڵەکەت بدە لە هاتنە خوارەوە و چوونە سەرەوە تا تەواو دڵنیا دەبیت، کە بە خۆی دەتوانێت، ئەو کات لێ ی گەڕێ بە خۆی بە تەنیا وا بکات.

١٠ – ئەگەر گۆپاڵەکە دەستکی لووس بوو، هەوڵ بدە گۆپاڵی دەسک دڕی بۆ پەیدا بکەیت تا دەستی لە سەر هەر نەزەڵی.

* کەی بگەڕێیتەوە فریاکەوتن یان سەردانی پزیشکی پسپۆڕی شکان بکەیتەوە؟

١ – ئەگەر ئەنگووست و پەنجەکانی پێ و دەستی منداڵەکەت ئەو لایەی کە لە گێچ نراوە، سڕ بوو یان سارد بوو یان ڕەنگی شین یان زەرد هەڵگەڕاو. وە گێچەکەت کردەوە، چاک نەبووەوە.

٢ – ئەگەر منداڵەکەت، گوتی: دەستم یان قاچم مێروولەی دەکات یان گرانە یان ئەو لایەی شکاوە ئازاری زۆرە.

٣ – لە بن گێچەکە لەو لایەی شکاوە بەبێ هیچ هۆکارێک ژانی هەبێت.

٤ – ئەگەر منداڵەکەت نەتوانێت ئەنگووست و پەنجەکانی دەست و پێ ی بجوولێنێتەوە.

٥ – منداڵەکەت تای هەبێت.

٦ – ئەو لایەی گێچ کراوە، بۆنێکی بۆگەنی ناخۆشی لێ بێت.

٧ – پێستەی دەوروبەری ڕۆخەکانی گێچەکە سۆر ببێتەوە و سۆتانەوەی هەبێت و تووشی داڕووشان بێت.

٨ – ئەگەر گێچەکە نەرم بۆوە یان لە خۆوە شکا.

٩ – ئەو دەرمانانەی کە بۆ ژان دەدەیتە منداڵەکەت، ژانەکەی لا نەبات.



هەواڵی پزیشکی



شیرپێدانی سروشتی باڵای ڕێک بە دایکان دەبەخشێت

لێکۆڵینەوەکان لەم دواییەدا، دەریان خست: کە شیرپێدانی سروشتی یارمەتی دایکان دەدات بۆ خۆ لاواز کردن. زانایان لە زانکۆی جورجیای ئەمریکی دیراسەیەکی نوێیان کرد، بۆ زانینی کاری (شیرپێدانی سروشتی) کاتێک دایک شیری مەمکی خۆی بۆ کۆرپەکەی دەدات لە سەر کێشی دایکەکە. پزیشکان گۆڕان کارییەکانی سەر کێشی (٢٤٦) دایکیان تۆمار کرد، کە تەمەنیان لە نێوان (١٩ و ٤٢)ساڵیدا بوو. دەرکەوت: کە ئەو دایکانەی شیری مەمکی خۆیان داوە بە کۆرپەکانیان کێشی لەشیان زۆر کەمی کردووە، بە بەراوورد لەگەل ئەو دایکانەی کە شیری قووتوو دەدەن بە کۆرپەکانیان یان شیری قووتوو و ناوە ناوە شیری مەمکی خۆیان دەدەن بە کۆرپەکانیان. پزیشکان لەو باوەڕەدان کە: شیرپێدانی سروشتی باشترین ڕێگا چارەیە



بۆ دایکان، کە دوای منداڵ بوون بۆ ڕزگار بوونیان لە کێشی زیاد، تەنانەت لە ماوەیەکی کورت دوای منداڵ بوون هەستی پێدەکەن. ئەو لێکۆڵینەوە ئاماژەی بەوەشدا: کە دایکان هان بدرێن بۆ ئەوەی شیری مەمکی خۆیان بدەن بە کۆرپەکانیان وەک هەنگاوێکی خۆپاراستن لە قەڵەوی.

خواردنەوەی مەی، پشێوی لە هەناسەدان لە کاتی نووستن دروست دەکات

دیراسەیەکی پزیشکی نوێ، ئەوەی دەرخست: کە زۆر خواردنەوەی خواردنەوە کحوولیەکان (مەی) ئەگەری تووش بوون بە گیرانی هەناسە لە ناو خەودا زیاد دەکات. کە ئەو دیاردەیە هۆکارێکی سەرەتاییە بۆ تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، وە مەترسییەکی ترسناکە بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ. ئەو دیراسەیە دەریخست: کە ئەو پیاوانەی زۆر مەی دەخۆنەوە، ئامادە باشیان تێدا دەبێت کە لە کاتی نووستن تووشی گیرانی هەناسە دەبن بۆ ماوەی زیاتر لە دە چرکە، بەهۆی گیرانی بۆڕی هەناسە. دیراسەکە کە لە زانکۆی ویسکونسنت لە ئەمریکا کراوە، ئەوەشی ڕوون کردۆتەوە: گیرانی هەناسە نەک تەنها کەسەکە ئازار دەدات، بەڵکو دەبێتە هۆی پرخە پرخی زۆر، بەمەش هاوسەرەکەشی ئازار دەدات و دەبێتە هۆی خەوزڕانی ئەویش و لە ئەنجامدا کاردانەوەی ناڕاستەوخۆی لە سەر ڕەفتار و باری دەروونی هاوسەرەکەی دەبێت و خێزانەکە تووشی گیروگرفتی کۆمەڵایەتی و تەندروستی دەکات و لەوانەیە جاری واهەیە ببێتە هۆی تێکچوونی شیرازی خێزان و هەڵوەشانەوەی خێزان. سەرەڕای ئەوەی: ئەو کەسانەی تووشی ئەم دیاردەیە دەبن، ئاسان تووشی نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دێن. کەسەکە لە ڕۆژدا هەست بە بێزاری و پشێوی لە بیرکردنەوە دەکات. ئەو دیراسەیەش لە سەر زیاتر لە (٧٧٥پیاو) و(٦٤٥ئافرەت) کرا. هەر لەبەر ئەوە ئەو پیاوانەی کە پرخە پرخی شەوانەیان هەیە لە کاتی خەوتن و مەی دەخۆنەوە، لەو وڵاتەدا ئامۆژگاری کران: کە واز لە خواردنەوەی مەی (کحوول)بهێنن.



سەوزە و میوە ئەگەری تووش بوون بە بەردی زەرداو کەم دەکەنەوە

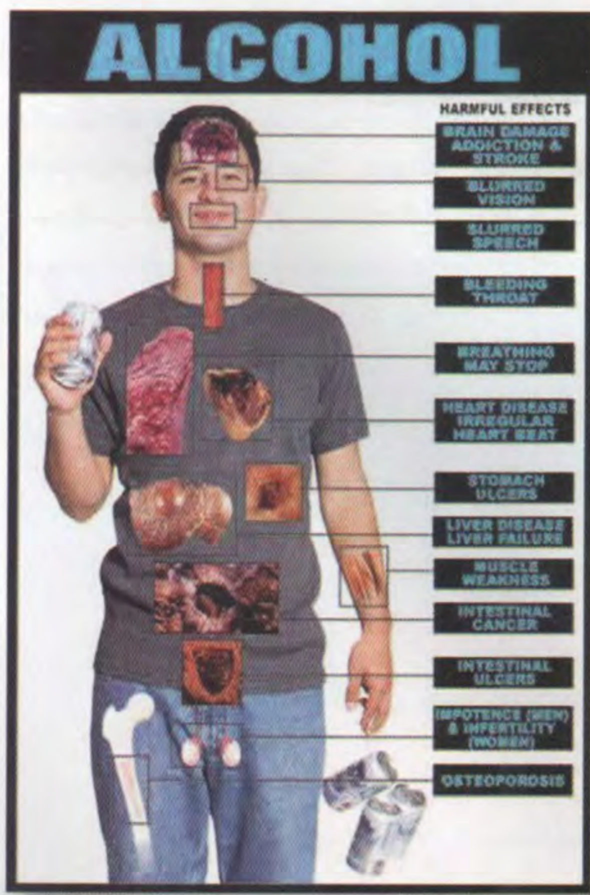
ڕاستییەکی زانستی بۆ پزیشکان ڕوون بۆتەوە کە: ئەو ئافرەتانەی سەوزە و میوە زۆر دەخۆن ئەگەری تووش بوونیان بە بەردی زەرداو کەمە. لێکۆڵینەوەیەک کە لە ماوەیەکی درێژ لە سەر زیاتر لە (٧٧ هەزار) ئافرەتی ئەمریکی کرا، دەرکەوت: ئەو ئافرەتانەی زۆر سەوزە و میوە دەخۆن کەمتر تووشی بەردی زەرداو دێن، ئەگەر بەردی زەرداویان هەبێت کەمتر پێویستیان بە نەشتەرگەری دەبێت. ئەمەش وایکرد کە پزیشکانی زانکۆی هارڤارد کە ئەو لێکۆڵینەوەیان کرد، بگەنە ئەو ڕاستییەی: کە ئەو ئافرەتانەی سەوزە و میوە زۆر دەخۆن بەتایبەتی ئەو سەوزە و میوانەی کە ڕیشالەکانیان زۆر تێدایە لەگەڵ مزرەمەنیەکان کە پڕن لە ڤیتامین Cناهێلێت ئافرەتەکە تووشی بەردی زەرداو ببێت، وەیان ئەگەر بەردی زەرداویشی هەبوو نیشانەکانی بەردی زەرداوی لەسەر دەرنەکەوێت. هەر لەبەر ئەوە پزیشکان ئامۆژگاری هاوولاتیان دەکەن، کە: بڕی زۆر لە سەوزە و میوە بخۆن.

باوک و دایکی جگەرەکێش منالەکانیان تووشی مەترسی شێرپەنجەی خوێن دەکەن

دیراسەیەک دەریخست: کە ڕێژەی شێرپەنجەی خوێن (لوکیمیا) لەو منداڵانەی کە دایک و باوکیان جگەرە کێشن زۆرترە، هەتا ئەگەر دایکەکە لە کاتی دووگیانی جگەرەی نەکێشا بێت و تەنها باوکەکە جگەرەکێش بێت. ئەوەش زانراوە کە جگەرەکێشان لە گەوران ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی خوێن (لوکیمیا) زیاد دەکات بەڵام لەسەر منداڵ ئەوە تەواو نەزانرا بوو. هەر بۆ ڕوون کردنەوەی ئەو پەیوەندییە، پزیشکان دەستیان کرد بە لێکۆڵینەوە لە سەر (٢٨٧منداڵ) کە تووشی شێرپەنجەی خوێن (لوکیمیا، شێرپەنجەی خڕۆکە سپییەکان) بوون لەگەل (٤٦منداڵ) کە تووشی جۆرێکیتری لوکیمیا بوون کە دەچێتە دڕکە پەتکەوە ئەمانە بە (٤١٦منداڵ) کە هیچ نەخۆشییەکیان نەبوو و بۆ بەراورد کردن بەکار هاتن. ئەو دیراسەیە دەریخست کە تەنیا جگەرەکێشانی دایک منداڵ تووشی جگەرەکێشان ناکات بەڵکو ئەگەر باوکەکە جگەرەکێش بوو، ئەوا: چوار هێندە منداڵەکە ئەگەری تووش بوونی بە شێرپەنجەی خوێن هەیە. دەرکەوتنی ئەو ڕاستییانە هۆکار دەبێت، کە باوکان بۆ پاراستنی تەندروستی جگەرگۆشەکانیان واز لە جگەرەکێشان بهێنن.

دۆزینەوەی شورنقەیەک بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان

دەزگای دەرمان و خۆراکی ئەمریکی بڕیاری بەکارهێنانی شورنقەی شامپیکس (Champix)یدا بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان. زانایان دەڵێن: ئەو شورنقەیە وا برەوی هەتا کاردانەوەی نیکۆتین لە سەر مێشک کەم دەکاتەوە، هەروەها ئەوە یەکەم شورنقەیە بۆ واز هێنان لە جگەرەکێشان لەو وولاتە بە پسوولەی پزیشک سەرف بکرێت. لێکۆڵینەوەکەش لە سەر زیاتر لە (٢٠٠٠کەس)ی جگەرەکێش کرا بوو، کە ڕۆژانە زیاتر لە (٢١جگەرەیان) دەکێشا و ماوەی (٢٥ساڵ)بوو جگەرەکێش بوون. ئەو شورنقەیە کە لە ماددەی (ڤارینسیلین) پیکدێت، کاری نیکۆتین لە سەر خانەکانی مێشک کەم دەکاتەوە و ئارەزووی جگەرەکێش بۆ جگەرەکێشان کەم دەکاتەوە و دواتر بە یەکجاری واز لە جگەرەکێشان دێنێت. بەهیواین ئەو شورنقەیە بگاتە کوردستان و هاوکار بێت لە کەم کردنەوەی ژمارەی جگەرکێشان.





نۆڕینگە

تێبینی: خوێنەرانی خۆشەویست دەتوانن لە ڕێگای پڕکردنەوەی فۆرمی پرسیاری نۆڕینگەی گۆڤاری پزیشک، پرسیارەکانیان بنێرن لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com) یان بەڕێگای سندوقی پۆستە ژمارە (٠٨٤٥/ ١٣).



پ/ ئومێد تاهیر، ٢٣ساڵ، هەولێر: لەوزەتێنم زۆر گەورەیە، کاتەک ئیلتیهاب دەکات تووشی کۆخەم دەکاتن و جاری وا هەیە ماوەی دوو تا چوار مانگ دەخایەنێت و ناوە ناوە تام لەگەڵ دێتێ. چ دەرمانێک بەکار دەهێنم کۆخەکەم هەر دەمێنێت و لەوزەتێنەکەم چاک نابێت، ئەو حالەتەش ساڵانە لۆم دێت. ئایا پێویست دەکات عەمەلیاتی لەوزەتێن بکەم؟ ئەگەر عەمەلیات نەکەم، مەترسی لۆ سەر دڵم هەیە؟ عەمەلیاتە هیچ خراپی و ئاڵۆزی هەیە، دوای عەمەلیات مەترسی تووش بوونم هەبێت؟

و/ ئەو پرسیارەت چەند لایەنێک لە خۆ دەگرێت، بەم جۆرە:

١- پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان هەوکردنی لەوزەتێن و کۆخە نییە، واتە: هەوکردنی لەوزەتێن کۆخە دروست ناکات، مەگەر هۆکاری کۆخەکە بوونی زۆری دەردراو لە لووت (کەپوو) بێت کە دێتەوە ناو قورگ و هەوک و لەوزەتێن، هۆکار دەبێت لە هەوکردنی لەوزەتێنەکان و سییەکان. لابردنی (عەمەلیاتی) لەوزەتێن کاتێک دەکرێت، ئەگەر زەرەرو زیانەکانی مانەوەی لەوزەتێنەکان زیاتر بوو لە سوودەکانی چونکە لەوزەتێنەکان یەکەم هێڵی بەرگری ناو لەشی مرۆڤن. بە لابردنی لەوزەتێنەکان یەکێک لە هێڵەکانی بەرگری لەش لە دەست دەدەین بەڵام هەندێک جار لەوزەتێنەکان دەبنە سەرچاوەی هەوکردن لە ناو لەشی مرۆڤ، ئەو کاتانە لابردنی پێویست دەبێت. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت: بڕیاردان لەسەر عەمەلیات کردن بەندە لە سەر هاوسەنگی نێوان زەرەر و زیانەکان و سوودەکانی، ئەگەر زیانەکانی زۆرتر بوون لە سوودەکانی دەبێت عەمەلیات بکات. واتە: بڕیاردان لە سەر ئەوەی کێ عەمەلیات بکات، لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. بە شێوەیەکی گشتی ئەگەر ساڵانە چوار جار یان زیاتر تووشی هەوکردن بێت و لەگەڵی هەوکردنی جومگەکان هەبێت دەبێت لابردرێت، کەچی ئەگەر لە ساڵەک یەک جار یان دوو جار هەوی دەکرد، ئەوا: باشترە عەمەلیات نەکرێت و لەوزەتێنەکان لانەبردرێن.



٢ - سەبارەت بە زیاد بوونی کێشی لەش: لابردنی لەوزەتێنەکان هۆکار نابێت لە قەڵەوی بەڵام ئەو قەڵەوییەی دوای عەمەلیاتی لەوزەتێن تووشی دێن هۆکارەکەی ئەوەیە: ئەوانەی هەوکردنی بەردەوامی لەوزەتێنیان هەیە، بەزەحمەت خواردن قووت دەدەن، ئەمەش وادەکات ئارەزووی خواردنی کەم بێت بەتایبەتی لەگەڵ زۆر هەوکردنی لەوزەتێنەکان. کاتێک لەوزەتێنەکان لادەبرێن ئەو کات هەموو شتێک دەگەڕێتەوە باری سروشتی و ئارەزووی خواردنی ئاسایی دەبێتەوە و کەسەکە کێشی لەشی زیاد دەکات و قەڵەو دەبێت.

٣ - هەرچی سەبارەت بە کاردانەوەی هەوکردنی لەوزەتێنەکان لە سەر دڵ و ئەندامەکانیتری لەش ئەوە زانراوە بەمەرجێک زۆر لەوزەتێنەکان تووشی هەوکردن بێن نەک لە ساڵی جارەک یان دوو جار، لەوانەیە هەوکردنی بەردەوامی لەوزەتێنەکان هۆکار بێت لە تووش بوون بە هەوکردنی ڕۆماتیزمی دڵ بەتایبەتی لە منداڵان بەڵام دوای تەمەنی بیست و چوار ساڵی لە سەر کەسەکە دەردەکەوێت. لە گەوران لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی جومگەکان یان هەوکردنی گورچیلەکان.

٤- هەرچی دەربارەی ماکەکانی لابردنی لەوزەتێنەکان:





گرنگترینیان بریتییە لە خوێن بەربوون (نەزیف بوون) کە یەکسەر دوای عەمەلیاتەکە دەبێت یان حەفتەک دواتر بەهۆی هەوکردنی شوێنی عەمەلیاتەکە، دەتوانرێت خۆشی بپارێزرێت لە هەوکردنی شوێنی نەشتەرگەرییەکە بە وەرگرتنی دەرمانی دژە زیندەگی و غەر غەرە کردن بە ماددەی خاوێن کەرەوە و خواردنی خۆراک و خواردنەوە دوای نەشتەرگەرییەکە، هەتا با ئازاریشی هەبێت بۆ ئەوەی هەوکردن بە بەکتریا لە شوێنی نەشتەرگەرییەکە دروست نەبێت.

پ/ نەخۆشی (ئۆتیزم) چییە؟ نیشانەکانی چیین؟ ئایا چارەسەرکردنی چییە؟

و/ نەخۆشی خوود تەنیایی (ئۆتیزم) یەکێکە لە نەخۆشییە دەگمەنەکان. یەکەم کەس باسی ئەو نەخۆشییەی کرد بێت د.کانەر بوو لە ساڵی (١٩٤٦ز)، هەتا حەفتاکانی سەدەی ڕابردوو بە دیاردەی کانەر ناو زەد کرا بوو. نەخۆشییەکە بار گرانییە بۆ خانەوادەی منداڵەکە، هەر لەبەر ئەوە پێویستە زوو دیاری بکرێت پێش ئەوەی منداڵەکە تەمەنی بگات بە سی مانگ. نەخۆشییەکە چەند ڕادەیەکی هەیە لە توندی نیشانەکان بەڵام گرنگترین سیفاتەکانی، بریتیین لە:

١- تەواو پێ نەگەیشتن و زمان گرتن. ناتوانێت لەگەڵ منداڵی هاوتەمەنی خۆی بدوێت و دوورە پەرێز دەبێت، هەندەک جار کەمێک لە ووشەکان دەزانی بەڵام مانای هەموویان بە تەواوی نازانێت، کەچی هەندێک جار لەوانەیە ووشەکان بە هەڵە لێک بداتەوە، بۆ نموونە: ئەگەر پەنجەی بۆ خۆی درێژ بکات، لە جیاتی بڵێت: ئەو منم، دەڵێت: ئەوە تۆی.

٢ - هەڵسوکەوتی لەگەڵ خەڵک هەروەک ئەوەیە لەگەڵ شت بێ گیان ڕەفتار بکات، هیچ سۆزێکی تێدا نییە!! هەتا سۆزی بۆ دایکیشی نابێت!! ئەو نیشانەیە خێزانەکەی زۆر بێزار دەکات.

٣ - گرینۆکە و یەک جۆرە ژیان دەژیێت، ئەگەر کەسێک وویستی بیگۆڕێت یەکسەر بەرەو ڕووی دەتەقێتەوە و نارەزایی دەر دەبڕێت.

٤ - لە (٧٠٪) حالەتەکان منداڵەکە گێل و نەفام دەردەچێت.

٥- نیشانەیتری لەگەڵ دەبێت، وەکو: لە خۆڕا هاوار دەکات و زۆر هار و هاجە، گوێ بە هیچ نادات و توانای بیرکردنەوە و تەرکیزی کەمە.

چارەسەرکردن: چارەسەرکردنی بەندە لە سەر ڕاهێنانی منداڵە نەخۆشەکە. دەبێت لە سەنتەری تایبەت بەو نەخۆشییە بێت و گرنگترین بنەماکانی چارەسەرکردن، بریتییە لە:

ا. برەو دان بە توانای قسە کردن و زمان و هەوڵ دان بۆ گۆڕینی ڕەفتارەکانی.

ب. ئەوانەی هار و هاجن و مزیرن، دەرمان بۆ نەهێشتنی مزیرییەکەیان بەکار دێت، هەندێک لە پزیشکان دەرمانەکانی کە دەبنە هۆی زۆر دەردانی ماددەی سیرۆتۆنین لە مێشک بەکار دێنن بەڵام دەرئەنجامەکان بە تەواوی نازانرێت.

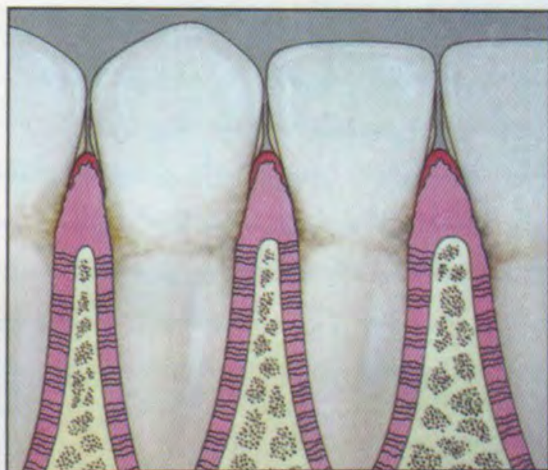
ت. هەرچی سەبارەت بە تەواو چاک بوونەوەیە: ئەوا (١٠ - ٣٠٪) تەواو چاک دەبنەوە بەگوێرەی توانای سەنتەری ڕاهێنانی نەخۆشی ئۆتیزم (خوود تەنیایی) بەڵام ئەگەر منداڵەکە ئەگەر هەتا تەمەنی پێنج ساڵی زمانەکەی گۆڕانی بە سەر دانەهات و چاک نەبۆوە، ئەوا ئەگەری تەواو چاک بوونەوە زەحمەت دەکەوێت.



پ/ ئاڵا، هەولێر، تەمەن: ١٩٩٢ز، نەخۆشی پووکم هەیە؟

و/ چۆن زانیت پووکت نەخۆشی هەیە؟ ئایا پووکت سۆردەبیتەوە یان ئازارت لە پووک هەیە یان خوێنی لێ دێت؟ بۆنی دەمت گۆڕاوە یان بۆنی بۆگەنی لەدەمت دێت؟ نەخۆشی

پووک چەندانێکن و ژمارەیەکی زۆر لە هۆکاری تووش بوون بە نەخۆشییەکانی پووک هەیە، بۆ نموونە: هۆکاری بۆماوەیی و کەمی بەرگری لەش و نەخۆشی و بەکارهێنانی دەرمان و مانەوەی خۆراک لە نێوان ددانەکان و خاوێن نەکردنەوەی ددانەکان...هتد. ئەمانە هەموو هۆکار دەبن لە تووش بوونی پووک بە نەخۆشی، ئەگەر هۆکاری تووش بوونی نەخۆشی پووکەکە بزانرێت، ئەو کات چارەسەری ئاسان دەکەوێت. باشترە گرنگی بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانت بدەیت و ددانەکان ڕۆژانە بە فڵچە و مەعجوون بشۆیت. دەتوانیت داوی ددان خاوێن کردنەوە بەکار بهێنیت و غەرغەرە خاوێن کردنەوە سوودی لێ وەربگریت، هەروەها سەوزە و میوە زۆر بخۆیت. ئەگەر پووکت لەگەڵ نەخۆشییەکەی خوێنی لێ بێت، دەبێت سەردانی پزیشکی ددان بکەیت، هەموو کات مرۆڤ دەبێت هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات، هەتاوەکو هیچ نەخۆشییەکی ددانیشی نەبێت.



پ/ سەرباز، تەمەن: ١٩٨٨ز، لە سۆران: سڵاو، ئەو کاتەتان باش، ئەگەر بکرێت وەڵامم بدەنەوە، ئەو منداڵانەی زۆر عارەق دەکەن لە کاتی شیر خواردن. ئایا ئەم عارەق کردنە هیچ زیانێکی هەیە؟ وە هۆکاری ئەم عارەق کردنە چییە؟

و/ پرسیارەکەت پێویستی بە ڕوون کردنەوەی زۆرتر هەیە، ئەو منداڵە کە لە دایک بوو کێشی چەند بوو و ئێستا کێشی چەندە؟ ئەگەر بگرییێت لێوی شین و مۆر دەبیت؟ لەگەڵ زیرەی هەمان نیشانەی هەیە؟ ئایا کە لە زگی دایکی بوو، دایکی هیچ نەخۆشییەکی هەبوو؟ زۆر ئارەقە کردن واتە زوو ماندوو بوون،

ئەمەش بە تێلەگە هۆکاری هەیە. زۆر جار جۆری شیرەکەی کە دەدرێت بە منداڵە شیرەخۆرەکە هۆکارە بۆ زۆر ئارەقە کردن! لەبەر ئەوەی بڕی زۆری لە چەوری تێدایە. هەندێک جار نەخۆشییەکانی قورگ و لووت و گوێ منداڵی شیرەخۆر تووشی ئارەقە کردن دەکات لە کات مژینی مەمکی دایکی، ئەمە جگە لەوەی ئەو دایکانەی کە منداڵەکەیان نۆبەرەیە ڕێگای دروستی شیر پێدانی کۆرپەکەیان نازانن، ئامۆژگاریان دەکەین کە ڕاوێژی دایکیان یان خەسوویان وەربگرن یان ئەگەر سەردانی بنکەی تەندروستی کرد بۆ کووتانی کۆرپەکەی پرس لە پزیشک بکات دەربارەی ئەوەی چۆن شیر بدات بە کۆرپەکەی. هەندێک جار نەخۆشی کۆئەندامی هەناسەدان و



نەخۆشییە زگماکیەکانی دڵیش ئەو زۆر ئارەقە کردنە دروست دەکەن، ئەگەر ئارەقە کردنەکە زۆرە سەردانی پزیشکێکی هەناو و دڵ بکە بۆ ئەوەی پشکنینی تەواوی بکات. ئەوەش لە بیر نەکەین زۆر جار زۆر ئارەقە کردنی منداڵی شیرەخۆر هۆکارەکەی گەرمی ئەو شوێنەیە کە لێیەتی هەر بۆیە گۆڕینی شوێنەکەی یان دەرهێنانی لە لانک لەوانەیە ببێتە هۆی ئەو نیشانەی زۆر ئارەقە کردنە نەهێڵێت.

پ/ حمید عبدالله محمد، تەمەن ١٩٨٦ز، هەولێر هەڤالان: ئەم کاتەتان باش، ماوەی سێ ساڵە تووشی نەخۆشی قۆلۆن بوومە، لە کاتی برسی بووندا هەست بە ئازار دەکەم، هەست بە غازاتێکی زۆر دەکەم لەگەل ئازارێکی کەم لە سکدا، وە بۆ ماوەی دوو مانگ عیلاجم بەکارهێناوە بەڵام بێ سوود بوو، تکایە چارەسەری پێویست؟

و/ ئەو نیشانانەی بەڕێزتان باسی دەکەیت هەموو نیشانەکانی نەخۆشی وورژانی قۆلۆن (تەهیج قۆلۆن)ە. نەخۆشی وورژانی قۆلۆن نەخۆشییەکی درێژخایەنی کۆئەندامی هەرسە (بەتایبەتی ریخۆڵە ئەستوورە) کە تیایدا وەڵامی کۆئەندامی هەرس تەواو و رێک نییە بۆ هەندێک خواردن و ماددە (بە کوردی مشەوەشە) بەتایبەتی لەو کاتانەی کە کەسەکە تووشی بارێکی سەختی دەروونی دەبێت، ئەمەش کاردانەوەی لە سەر کۆئەندامی هەرس دەبێت و نیشانەکان دروست دەکات. نیشانەکانیش بریتین لە زگ بەل بوون، زگچوون یان نارەوانی (قەبزی)، زگ قووڕە قووڕ کردن، پێچ بە زگ داهاتن، هەست دەکات پیسایی بە زەحمەت دەکاتن یان بە تەواوی پیسایی ناکات، دەرچوونی لیق لەگەل پیسایی، هەست کردن بە داهێزران و شەکەتی و زوو ماندوو بوون، کەم بوونی ئارەزووی خواردن، لە کاتی میز کردن هەست بە نەرمە ئازارەک دەکات لە بنی زگی یان هەست دەکات میزی گیرایە، هەست دەکات وەکو دەرزی لە سینگ و قاچی رابکەن وایە . ئەو نەخۆشییە لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە، واتا: هیچ ئەندامێکی لەش نەخۆش نییە بەڵام ریخۆڵەکان زیاتر هەستیارن، ئەوەی پێویستە بزانرێت ئەوەیە، نەخۆشییەکە هیچ مەترسییەکی نییە تەنیا نیشانەکان ئازاری کەسەکە دەدات، نیشانەکانیش درێژ خایەنن. بەزۆری ئەو نەخۆشییە لە ئافرەتان لە نێوەندە تەمەنی نێوان (٢٠ — ٣٠ ساڵی) زۆرە بەڵام لە هەموو تەمەنێک و لە هەردوو ڕەگەز دەبینرێت، لە کاتی پشێوی دەروونی و خواردنی هەندێک جۆر خۆراک نیشانەکان دەبینرێن، ئەوەمان روون کردەوە کە نیشانەکان کاردانەوەی دەروونیەرە لە سەر جەستەی تاک. چارەسەری بە گوێرەی نیشانەکان دەبێت و چارەسەری بنبڕی نییە،

دەبێت نەخۆش لەو خواردنانە دوور بێت کە نیشانەکانی بۆ دێنێت و ڕاستی زانستی دەربـــارەی نەخۆشییەکەی بۆ ڕوون بکرێتەوە و دڵنیا بکرێت کە ئەو جۆرە نەخۆشییە هیچ مەترسیەکی نییە و کاوە نیشانە زۆرتر ئەزیەتی دەدات چارەسەر بۆ ئەو نیشانەیە وەربگرێت، بۆ نموونە: ئەگەر زگ ئێشانی زۆر بوو دەرمانی لابردنی زگ ئێشانەکەی بۆ بنووسرێت و ئەگەر زگچوونی زۆر بوو ئەو دەرمانەی بدرێتێ کە زگ چوونەکەی ناهێڵێت، وە نیشانەکانیتر بە هەمان شێوە چارەسەر دەکرێت.

پ/ بڕوارئەحمەد، تەمەن: ١٩٨٣ز، کۆیە: کە دەچمە لای خێزانم ئەندامی نێرینەم باش ڕەق نابیت، لایەنی دەروونیم باشە و ناترسێم، هۆکاری چییە؟

و/ چوون بۆ لای خێزان ئادابی تایبەتی خۆی هەیە، ئەوەی جەنابت باسی دەکەین شتێکی فەسلەجییە و نەخۆشی نییە. خۆشەویست (د.خ) ئامۆژگاری بـڕواداران دەکاتن، دەفەرمووێت: (بەبێ نامە مەچوونە لای خێزانەکانتان، یاوەرانی پرسیان: نامە چییە، فەرمووی قسەی خۆش و گەمە، وە.. هتد) هەر لەبەر ئەوە مامۆستایانی ئایینی پێویست دەکات گرنگی بەو جۆرە فەرموودانەی خۆشەویست بدەن بۆ موسڵمانانی ڕوون بکەنەوە هەتا لە بیری چەوت و وەرگرتنی زانیاری نادروست لە سەرچاوەی باوەڕ پێ نەکراو دوور بن. مرۆڤ لە کاتی چوونی بۆ لای خێزانی دەبێت کەشێکی خۆش و ئارام دروست بکات، دواتر قسەی خۆش و گفتوگۆی باش بکات و هەردووک (پیاو و ئافرەتەکە) لە کاتی کردار یارمەتی یەکتری بدەن و ئەگەر یەکێکیان زووتر تەواو بوو نابێت ئەویتر جێ بهێڵێت. ئەندامی نێرینەی پیاو دەورەکەی تەنیا گەیاندنە و درێژی و کورتی یان ڕەق بوونی دەوری وای نییە. ئەو نیشانەی بەڕێزتان ئاساییە و نەخۆشی نییە.

پ/ کاروان ئەحمەد. من نەخۆشیی گرانەتام هەیە، فەحسم زۆر کردیە و دەرمانم زۆر بەکار هێناوە بەڵام هیچ سوودی نەبووە، ئێستا زۆر بێزار بوومە، هەر فەحس دەکـەم و دەڵێن گرانەتایەکەت زۆرە. ڕێنماییتان چی بکەم بۆ ئەوەی چارەسەری بنبڕی نەخۆشییەکەم بکرێت؟

و/ ئەو نەخۆشییە گرانەتایە کە لە کوردستان باسی دەکەن ئەوە مانای گرانەتای تەواو نادات بۆیە دەتوانین بڵێین ئەگەر پزیشکی پسپۆڕ تۆی نەدیتبێت ئەوا گرانەتات نییە. هەر لەبەر ئەوە گرانەتا لە کوردستان نییە! لەگەڵ هاتنی وەرزی هاوین پلەی گەرما بەرز دەبێتەوە خەڵکی جلی تەنک دەپۆشن و ئەوەش یارمەتی کاردانەوەی خۆر و بەرزبوونەوەی پلەی گەرما لە سەر جەستە دەدات. هەر کە پلەی گەرما بەرز بۆوە مرۆڤ لایەنی دەروونی نارێکی دەکەوێتێ و لەوانەیە تووشی خەمۆکی و لەش داهێزران بێت بە تایبەتی ئەوانەی کە کێشی لەشیان لە سەرووی ئاساییەوە و قەڵەون، هەروەها هاتنی وەرزی هاوین مرۆڤ تووشی تەمبەڵی دەکات. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە زۆر دەرمان هەن ئەگەر لەخۆوە بەکار بێن نیشانەی وەکوو گرانەتا دروست دەکەن وەکوو؛ دەرمانی پەنسلین کە بەشێوەیەکی بەربڵاو لە لایەن هاووڵاتیانی ئێمە بێ گوێدان بە ڕێنمایی پزیشکان لە خۆوە بەکاری دێنن. هەروەها دەرمانی چارەسەری برینی گەدە وەکوو ئۆمیپرازۆل کە نیشانەی وا دروست دەکات. ئەوەش لە بیر نەکەین کە زۆر نەخۆشیی بەکتریایی و ڤایرۆسی نیشانەی وەکوو گرانەتا دروست دەکەن. کرم و مشەخۆرەکانیش هەمان نیشانەی نەخۆشیی گرانەتا دروست دەکەن. هەر لە بەر ئەوە ئامۆژگاری بەڕێزتان دەکەم کە لەخۆوە هیچ دەرمان و چارەسەرییەک بەکار مەهێنە و هیچ پشکنینێکی گرانەتا مەکە بەڵکوو سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی هەناو بکە بۆ ئەوەی لەباری تەندرووستیت بکۆڵێتەوە و نەخۆشییەکەت دیاری بکات و چارەسەری بنبڕی بۆ دابنێت.



کۆنیشانەی ڕای (Reyes Syndrome)



د.ئازاد موستەفا مەحموود شێروانی
تۆژداری شارەزای چارەسەری سروشتی
بیمارستانی ڕزگاری فێرکردن، هەولێر.

کۆنیشانەی ڕای

نەخۆشییەکی ترسناکە، هۆیەکەی نەزانراوە. لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی منداڵ. زۆرینەی جارەکان، وا دەست پێ دەکەن: وەک بڵێیت ئەنگاوتنی ڕشتە (کۆئەندام)ی هەناسەدان بێت (بۆ نموونە: وەکو ئەنفلەوەنزا) یان وەکو نەخۆشیی مێکووتە. دوای دوو یاخود سێ ڕۆژان مناڵەکە دەڕشێتەوە و تووشی لەش داهێزران دەبێت و لە هۆش خۆی دەچێت، هێندێک جاریش گەشکەی دەگرێت. ئەم شلە ژانە ترسناکە لە کیمای لەشدا بەهۆی ئاوسانی جەرگ و گردبوونەوەی چەورییەکان لەناویدا و پەنمانی مێشک و ئەزیەتی گورچیلەوە ڕوودەدات.

نیشانەکان:

زەن دەبرێت بە تووشبوونی منداڵ بەم شێواوییە کاتێک نیشانەکانی حاڵەتەکەی لێ وەدەردەکەوێت، وەکو: ڕشانەوە و خەوبردنەوە، کە تووشی مێکووتە یان میکرۆب تێدانێکی ڤایرۆسی (وەکو: پەسیو یان کۆخە) هات بێت.

ماکەکان (لێ پیس بوونەکان):

لە ساڵی (١٩٨٠ز)دا دەست کرا بە باسکردنی ئەم دەردە، ئەو کات نیوەی منداڵە تووشبووەکان پێ دەمردن. وەلێ، هەنووکە: ئەگەر بێتوو حاڵەتەکە، لە کاتێکی زوودا بناسرێتەوە و بەشێوەیەکی بەلەز و بەڕاست چاری کرا، ئەوە زۆرینەی حاڵەتەکان قابیلی چاک بوونەوەن.

چارەسەرکرن:

ئەسپرین (حەبی پەمبەی تای) نابێت بدرێت بە مناڵانی نەخۆش. منداڵی تووش هاتووش بە کۆنیشانە (نەخۆشیی) ڕای زۆری شلەمەنی دەبێت پێ بدرێت. لە کاتی گواستنەوەیشیدا بەرەو نەخۆشخانە دەبێت لە ڕێی شینە دەمار (خوێنهێنەر) دوە شلەی پێ بدرێت. هەروەکو دابەزێنەری ئاو تێزانی مێشک(مخفضات لوذمة الدماغ)ی پێدەدرێت، ڕەنگە: تۆژداری پسپۆڕی مناڵ پێی باش بێت کردەی نەشتەرگەری بۆ سووک کردنی ئاوتێزانەکە لە ناو کەللە سەر بۆ مناڵەکە ئەنجام بدرێت.



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

ستوونی:

١- بەشێکی خۆراکە+ پیتیک.

٢- هەراو هۆریا+ ناوێکی کوڕانەیە (ت).

٣- چوار پیتی وەک یەک+ ئەندامێکی لەشە.

٤- نەخۆشی سیل+ پیتیک.

٥- ئێستا+ کردارێکی وەرگرتنی ئۆکسجین+ ماددەیەکی پێویست (پ).

٦- زکەزک+ بەزم (پ).

٧- گۆرانییەکی کۆنی کوردییە.

٨- جۆرە شیرێکە (پ)+ ماڵی+وەسواس (پ).

٩- دژی نییە (پ)+ مارکەیەکە (ت)+ دوو پیتی وەک یەک.

١٠- شارێکە لە ئێران (پ)+ خواردنێکە (پ)+ جۆرە مارکەیەکی سەیارەیە.

١١- بەشی زانستی پزیشکییە+ ژاڵە.

١٢- تەسەموم+ پیتێک.

ئاسۆیی :

١- کاری پێچەوانە.

٢- چیایەکە لە کوردستان (ت)+ ناوی شاعیرێکی کوردە + سێ پیتی وەک یەک.

٣- چوار پیتی وەک یەک+ کەناڵێکی کوردییە+ پشیلە بە عەرەبی (پ).

٤- مەست+ باران دەبارێنێت.

حەز دەکەی دوور بی لە گێرە و کێشە
بەقەد بەرەی خۆت پێ ڕابکێشە
بەسمان بە سەردا لێدە گیز و فیز
پێوەدان خۆشە نەوەک ویزە ویز
لە شار و لادێ ئەم نەقڵە باوە
گیای شین بە جێگای سەختەوە ماوە
شەڕ نەکەر پیشەی زوو دانیشتنە
بەردی زڵ بەڵگەی نەهاویشتنە
ئاو بتبا مەچۆ سەر پردی نامەرد
چش با بخنکێی بە سەد ئێش و دەرد
وتیان پشیلە، گووت بە دەرمانە
دایپۆشی بە خۆڵ ئەو بێ ویژدانە
شوێن بۆ سەر پیشەی خۆی دەچێتەوە
گیا لە سەر پنجی خۆی دەڕوێتەوە
قەل ئەڵێن لاسای کەوی کردەوە
ڕۆینەکەی خۆیشی لە بیر بردەوە

٥- قوماش+دۆست پەیدادەکات+ئاوەها.

٦ - پیتیک + نارناوێکە (پ) + ناوی رادیۆیەکە (ت) + ئەندام پەرلەمان (ت).

٧- ئامرازێکی موزیکە (پ)+ لە زستان دەبارێت (ت)+ دوو پیتی وەک یەک+ دوو پیتی وەک یەک.

٨ - پایتەختی سەنیگال (ت) + راستە (ت) + بەرهەمێکی کوردستان.

٩- سێ پیتی وەک یەک+ لێل (ت)+ دوو پیتی وەک یەک.

١٠- راگەیاندن کار+ چوار پیتی وەک یەک.

١١- بە کۆتا هات+ئامرازێکی کەشف کردنە+ پیتێک.

١- ئەندامێکی لەشە مرۆڤە+ شت دەبات+ دوو پیتی وەک یەک.

تێبینی:
ت = تێکەڵاو.
پ= پێچەوانە.



سۆدۆکۆ ٩

	2	3			6	5		1
			7					
						2		7
		9	2	5			7	
5	7		1				3	
3	6				8			
		4	5	9				
8				3				
2				4			5	6

تێبینی : سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێک هاتووە وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (٩-١) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە .

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ێ	ۆ	ی	ن	ی	ش	ر	ە	د	ن	1
ر	ب	ە	ت	ە	م	ح	ە	ز	ی	2
ێ	ە	د	ی	ا	ت	ش	ا	ن	ا	3
ش	ر	ر	ب	ە	ھ	ی	چ	گ	ێ	4
خ	ل	ۆ	ا	چ	ی	ھ	ە	ب	ێ	5
ە	ە	ز	ۆ	و	ێ	و	ە	ك	ڕ	6
ب	ر	ن	ێ	و	ە	ك	ە	د	ۆ	7
ی	ە	ن	خ	و	و	ی	ە	ك	گ	8
ب	ێ	ێ	ش	خ	ە	ب	ا	ن	ا	9
س	ر	و	ش	ت	ی	ز	و	و	ن	10

ووشەی بزر

١ -پیتەکانی ئەو دوو دێرە شیعرە بکوژێنەوە، پینج پیت دەمێنێتەوە. ناوی شاعیرێکی کوردە لە کوردستانی عیراق.

٢ -یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.

٣ -بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.

٤ -ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

خوویەک سروشتی ئەزەل بیبەخشێ
بە هیچ ناگۆڕێ بە هیچ نا بەخشێ
ئاین و ئۆینیش، زوو دەر دەکەوێ
درۆزن زەحمەتە، ئاشتای بەر کەوێ

* مامۆستایەکی ڕێزمانی کوردی، دەرس بۆ تەڵەبەکانی شەرح دەکات، ئەڵێ: ئەگەر بڵێم جاران ناشرین بووم، فەرمانی ڕابردووە. ئەی ئەگەر بڵێم: ئێستا زۆر جوانم چییە؟! تەڵەبەکانیش، هەموو بە یەکەوە ئەڵێن: مامۆستا درۆیەکی زلە.

نەخۆشی و دەرد و دەرمان لە پەندی کوردیدا

یەزدانی باڵا دەست مرۆڤی بە جوانترین شێوە دروست کردووە. هەندێک لە مرۆڤەکان کەم وکوڕی و نەخۆشییان هەیە، بۆیە باب و باپیرانمان ئەو لایەنەیان فەرامۆش نەکردووە و لە فۆلکلۆری کوردیدا ڕەنگی داوەتەوە، بەتایبەتی لە پەندی پێشیناندا. لێرەدا ئاماژە بەهەندێکیان دەدەم و بەماناوە دەیخەمە ڕوو:

- دەرد خەڵاتی خوایە.

واتە: هەندێک جار خوای گەورە خۆشەویستی خۆی بەسەر دەکاتەوە و نەخۆشی و دەرد و بەڵای بە سەر دێنێت و تاقی دەکاتەوە.

- ڕەنگ زەردی وەک مردیان، چارە ناکرێ بە نووشتیان.

واتە: نابێت بڕوامان بە (نووشتە و کشتە)ی کە نەزانین چی تێدا نووسراوە!! بەڵام دەرمان باشترە لەو چارەسەرییە. بە واتایەکیتر: نەخۆشییەکی گرانی گرتیە بە نووشتە چارە ناکرێ.

- سەرت نایەشێ پەڕۆی تێ مەئاڵێنە.

واتە: کارێک ئەگەر پەیوەندی بە تۆ نەبوو، خۆت بۆی مەچوو. سەرت نەیشا، بیری لێ مەکەوە.

- سی و دوو دەردی لێیە.

واتە: بە یەکێک دەڵێن، کە تووشی زۆر کێشە و نەخۆشی و ناخۆشی ببی، چارەسەری گران بێت.

هۆشیار نوری لەک





بەڕێز: مامۆستا موحەممەد، سۆران: ئەوپەڕی ڕێز و حورمەت بۆ جەنابت. گۆڤاری پزیشک (دەستەی ڕاوێژکاری و دەستەی نووسەران) زۆر سووپاسی هەڵوێستی کوردانەی بەڕێزتان دەکات دەربارەی گرنگی و پێویستی ئەو گۆڤارە پزیشکییە بۆ ئەمڕۆی کوردستان. ئێمەش هاو ڕاین لەگەڵ تۆی بەڕێز، کە زۆر کات لە ڕاگەیاندنی کوردی بەبێ هەست کردن بە بەرپرسیارێتی زۆر بابەتی پزیشکی و زانستی دەوروژێنرێت، بە تەرازووی وولاتێکی دی دەپێورێت، کە نەکەش و هەوا و بۆماوەیی و ڕەگەزی و توخمی و بەها و ڕێسا کۆمەڵایەتییەکانی لەگەڵ کۆمەڵی کوردەواری ناگونجێت. لەبەر ئەوەی کەسانی پسپۆڕ لە بواری پزیشکی ئەو چەشنە لاپەڕە پزیشکیانە بەڕێوە نابەن بۆیە دەرباز بوونی ئەو جۆرە بابەتانە لە ژێر دەستی ئەو کەسانە ئاسانە و کەس بە دواداچوون بە دوایدا ناکات. سەبارەت بەوەی کە نووسین لەسەر ماددەی (DNA) بکەین و زانیاری لەسەر ئەو ماددەیە بڵاو بکەینەوە، ئەوە بەڵێنت پێدەدەین: کە مامۆستایەکی کۆلیژی پزیشکی/ زانکۆی هەولێری پزیشکی کە پسپۆڕە لەو بوارانە بەڵێنی داوە، زانیاری تەواو و شیکردنەوەی تێر و تەسەل لەسەر ئەو بابەتە بنووسێت. هیوادارم بەردەوام بیت لە خوێندنەوەی هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک. تۆ و هەموو خوێنەران هەر ئامۆژگارییەک یان ڕایەک یان پێشنیارێکیان هەبوو، بە ڕێگای ئەدرێسی گۆڤار بۆمان بنێرن ئێمە بەهەندی هەڵ دەگرین و بە پێزانین و پێنازینەوە وەری دەگرین.

کاک بۆتان، تەمەن: ١٩٧٨ز، سۆران: سوپاسی زۆر بۆ هەموو ووشە بەپێز و جوانەکانت. گۆڤاری پزیشک لە هەموو شار و شارۆچکە و شارە دێیەکانی کوردستان بە دەست دەکەوێت. لە سۆران لە هەموو کتێبخانەکان هەیە، بەتایبەتی لە هەردوو کتێبخانەی (هەڵگوورد) و کتێبخانەی (سۆران) دەست دەکەوێت.

کاک ئەحمەد، کارمەندی تەندروستی، شۆراو، کەرکووک: گۆڤاری پزیشک گۆڤاری مانگانەی پزیشکییە. هەر پزیشکێک دەبێت لە بواری پسپۆڕییەکەی خۆی بنووسێت. بۆ نموونە: پزیشکی دڵ دەبێت لە بواری دڵ بنووسێت، بە هەمان شێوە پزیشکی منداڵان لە منداڵان و ...هتد. ئەگەر جەنابت نووسینت هەبوو، دەتوانیت لە گۆشەی زاخاوی مێشک یان چۆنیەتی ڕوودانی نەخۆشییەک کە تووشت هاتووە و دەتەوێت چۆنیەتی ڕوودانی بۆ خەڵک ڕوون بکەیتەوە، بەتایبەتی ئامانجت گۆڕینی بیر و ڕای ناتەندروست بێت و ئامانجت بەرزکردنەوە و پێش بردنی بواری تەندروستی وولات بێت. گۆشەیەکیتری گۆڤار بریتییە لە گۆشەی هەر جارە و باسێک کە ئەگەر ئەو توانایەت هەیە بەشێوەی تەنز (گاڵتە ئامێز) دیاردەیەکی دزێوی کۆمەڵایەتی و تەندروستی لە وولاتەکەمان باس بکەیت، ئامادەین هەموو نووسینێکت بۆ بڵاو بکەینەوە.



بەڕێز کاک د.دلاوەر صادق ئەمین: گۆڤاری پزیشک زۆر سووپاسی بەخشندەیی بەڕێزتان دەکات، کە هەڵساون بە بەخشینی ژمارەیەک کتێب و پەرتووکی گران بەها بە گۆڤاری پزیشک. ئەم هەڵوێستەی بەڕێزتان نیشانەی خەمخۆری جەنابتانە لە یارمەتیدانی گۆڤاری پزیشک و هەست بە بەر پرسیاری کردنە و ڕۆڵ بینینە لە بڵوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. ئەمەش باڵاترین کارە و مانای خزمەت گەیاندنە بە کورد و نیشتمان و مرۆڤایەتی، خوای گەورە پاداشتی ئەو بەخشندەییەت بداتەوە.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. وە دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی
گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاویەشی ساڵانەی گۆڤار بە (١٠٠$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەمڵێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا کۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی نەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

شیکاری ژمارەی پێشوو

ژ												
١	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
٢	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
٣	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
٤	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
٥	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
٦	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
٧	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
٨	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
٩	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
١٠	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
١١	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
١٢	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

وەڵامی مەتەڵی ژمارە پێشوو، بریتییە لە:

شاری دهۆک.

شیکاری سۆدۆکۆی ژمارەی پێشوو

8	4	1	5	3	7	9	2	6
7	9	6	1	4	2	5	8	3
2	3	5	9	6	8	7	4	1
1	8	3	7	9	6	4	5	2
4	5	2	8	1	3	6	9	7
6	7	9	4	2	5	3	1	8
3	6	8	2	5	9	1	7	4
5	2	4	6	7	1	8	3	9
9	1	7	3	8	4	2	6	5

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک ئاگادار دەکەینەوە لە بەر ئەوەی ژمارەیەکی زۆر لە هاوڵاتیان پەیوەندیان پێوە کردوین چ بە تەل یان بە بینین یان لە رێی پۆستی ئەلیکترۆنی. لە بەر ئەوە بڕیار درا بۆ ئەوەی مافی هیچ خوێنەرێک نەفەوتێت وەڵامی تەواو وەربگرێت و سوود لە کات وەربگیرێت. بڕیار درا کە لەم ژمارەیە بە دواوە پرسیاری پزیشکیان لە رێگای پڕکردنەوەی فۆڕمی تایبەت بە گۆڤاری پزیشک بۆمان بنێرن لە لایەن پزیشکی پسپۆڕی تایبەتمەند لە بواری نەخۆشییەکەیان وەڵام دەدرێتەوە و رێنمایی و ئامۆژگاری پێویست و زانستییانە لە پزیشکی پسپۆڕ وەردەگرن. فۆڕمەکان دوای پڕکردنەوەیان بنێرن بە سەندوقی پۆستی گۆڤار ژمارە (١٣/٠٨٤٥ زانکۆ - هەولێر) یان لە رێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر.



ناوی خوازراو: . . . . تەمەن. . . . .

ناوی راستەقینە: . . . . شار: . . . .

موبایل: . . . . پیشە: . . . .



تەندروستی و ڕەفتاری مرۆڤ



د. یوسف بەهائەدین خەتەیی
پسپۆری نەخۆشییەکانی هەناو و کوێرە ڕژێنەکان
دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی کوێرە ڕژێنەکان
ماستەر لە نەخۆشییەکانی هەناو

ڕەفتاری مرۆڤ زۆر بایەخدارە بۆ چاکسازی تەندروستی کۆمەڵگا، لەو ڕەفتارانە ئەوانەی خوارەوە دەخەینە ڕوو.

١- ڕەفتارە تەندروستییەکان:

ئەو ڕەفتارانەن کە مرۆڤە تەندروستەکان پیادەی دەکەن بۆ تەندروست ڕاگرتنی خۆیان و خەڵکی دەوروبەر. هەروەها بۆ پێشگیری کردن لە نەخۆشی. ئەو ڕەفتارانەی
کە تەندروستی ڕادەگرن و پێشگیری پیادە دەکەن، وەکو:
*ڕاهێنان و لەشە جوولە.
*خواردنی تەندروست.
*بەکارهێنانی شیری دایک.
* کات پێدانی منداڵ بوون (Child Spacing).
* لەش خاوێن ڕاگرتن.
* ددان شووشتن.

هەروەها لە باسی تەندروستی و ڕەفتار، باسی ئەو ڕەفتارانە دەکرێت کە زیان بە تەندروستی مرۆڤ دەگەیەنن و تێکدەرن، وەکو:

- جگەرە خواردن.
- شیری دەستکرد بە منداڵان.
- مەی خواردنەوە.
- ڕووداوە زیان بەخشەکان و......هتد.

ڕێک و پێک ڕاگرتنی ڕەفتارە تەندروستیەکان دەتوانرێت بکرێن بە بڕیار یان بکرێن بە خوو یان بە ڕۆتین.

٢- ڕەفتاری بەکارهێنانی خزمەتگوزارییە تەندروستیەکان:

وەکو چاودێری دووگیانی، تەندروستی منداڵ و چاودێری کردنی، کووتان، پلانی خێزان، هەروەها پرۆگرامەکانی بەدوای نەخۆشیدا گەڕان (Screening programs).

٣- ڕەفتارەکانی نەخۆشی:

وەکو ئاگاداربوون لە نیشانەکانی نەخۆشی و بەدواداچوون و سەردانی بنکە تەندروستیەکان و بەکارهێنانی گیراوەی دەماودێری و زانیاری لە بارەی نەخۆشییە بە سێکس گوازراوەکان.

٤- ڕەفتارەکانی پا بەند بوون:

ئەویش پا بەندبوون بە بەرنامەی چارەسەرکردنی نەخۆشییە درێژخایەنەکان دەگرێتەوە، وەکو بەکارهێنانی دەرمانی بەرزە فشار و شەکرە و........هتد.

٥- ڕەفتارەکانی گوڕ پێدانەوە:

ئەو ڕەفتارانە دەگرێتەوە کە نەخۆش پێویستە پیادەی بکات دوای چاک بوونەوە لە نەخۆشی.

ئەو ڕەفتارانەی باس کرا، پێش ئەوەی بخرێتە چوارچێوەی پیادەکردن، پێویستمان بەوە هەیە کە پێ ی دەگووترێت ڕەفتار دەست نیشان کردن. ئەویش ئەوە دەگرێتەوە کە ڕەفتارە سوود بەخشەکان و زیان بەخشەکان بەتەواوی دەستنیشان بکرێن، بۆ ئەوەی بە هەڵە بە دوای ڕەفتارە تەندروستییەکان دانەچین.



ئافرەت و نەخۆشی

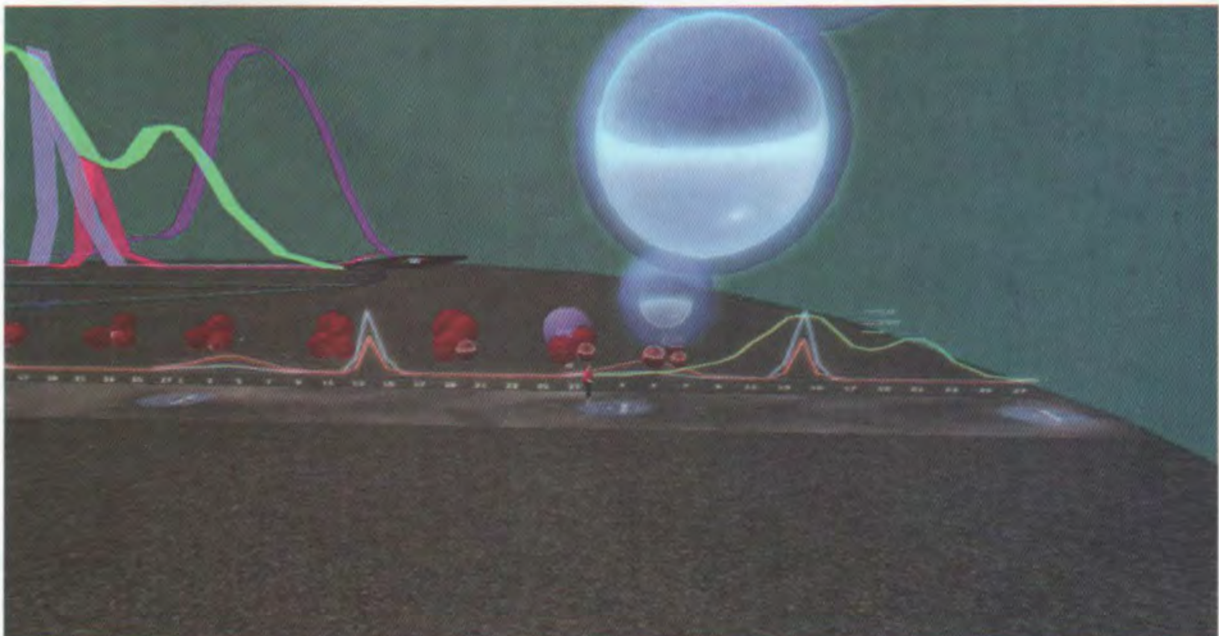
سووڕی کەوتنە سەر خوێن (بێنوێژی) Menstruation



د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵ بوون
ماستەر لە نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵ بوون
نەخۆشخانەی مێرگەسۆری گشتی / مێرگەسۆر

کاتێک ئافرەت لە تەمەنی زگ و زاری دایە. ناوە ناوە بە شێوەیەکی بەردەوام لە هەر هێلکەدانێکی ئافرەت، هەر هەشت هەفتە جارێک هێلکە دانان ڕوودەدات. واتا هەر چوار هەفتە جارێک هێلکەیەک لە کرداری هێلکەدانان ڕوودەدات، هێلکە لە هێلکەدانی ئافرەت (Ovum) زۆر بچوکەو بە بینینی چاوی ئاسایی نابینرێت. دوای هێلکە دانان هێلکەکە ڕێگا دەگرێتە بەر بۆ جووت بۆڕی هێلکەدان (بۆڕی ڤالووپ Fallopian tube) دواتر بۆ منداڵدان، ئەم کردارە نزیکەی پێنج ڕۆژ دەخایەنێت.وە ئەگەر هاتوو کرداری زایندەیی (سێکس) لە نێوان ژن و مێرد ڕووی دا، لەماوەی یەک تا دوو ڕۆژ پێش و پاش هێلکە دانان، ئەوا: تۆوی پیاوەکە لەڕێگای منداڵدان دەڕوات و دەچێتە بۆڕی ڤالوپ و لەوێ بۆ ماوەی شەش ڕۆژ دەمێنێتەوە. لەبەر ئەوە ئەگەر جووت بوون لە نێوان نێر و مێ دا لە ماوەی پێنج ڕۆژ پێش هێلکە دانان و یەک ڕۆژ دواتر ڕوویدا، ئەوکات تۆوی پیاوەکە لە توانای دادەبێت هێلکەکە بپیتێنێت و ببێتە هێلکەی پیتراو (زایگۆت) و ئافرەتەکە دوو گیان بێت. لەماوەی چەند ڕۆژێک پێش هێلکەدانان دیواری منداڵدان ئەستوور دەبێت و هەڵدەئاوسێت، خۆ ئامادە دەکات بۆ پیتاندن و دووگیان بوون. ئەگەر هێلکەکە لە منداڵدان پیتراو بوو ئەوا ناوەندێکی ئامادەکراوی دەست دەکەوێت و دەست بە گەشەکردن دەکات ئافرەتەکە دوو گیان دەبێت. بەڵام ئەگەر پیتاندنی هێلکەکە ڕووی نەداو ئافرەتەکە دووگیان نەبوو. ئەوا: دیواری منداڵدان ئەستوورو پڕ لە خوێن دەست دەکات بە دانانی خوێن و لەگەڵ هێلکەکەش دەکرێتە دەرەوە ئەمەش لە ماوەی دوو هەفتە (١٤ ڕۆژ) دوای هێلکەدانان ئافرەتەکە دەکەوێتە سەر خوێن، بەمەش دەوترێت سووڕی بێنوێژی یان سووڕی مانگانە، کە نزیکەی پێنج ڕۆژ دەخایەنێت. وە دوای نۆ ڕۆژی تر منداڵدان بە هەمان شێوە خۆی ئامادە دەکات کرداری هێلکە دانان دووبارە دەبێتەوە کردارەکە دووبارە (١٤ ڕۆژی) پێدەچێت، بەمەش ماوەی لە نێوان سوڕێک بۆ یەکێکی تر نزیکەی ٢٨ ڕۆژ دەخایەنێت. لە زۆربەی ئافرەتان ئەو ماوەیە لە وانەیە ڕۆژێک





یان دوو یان چەند رۆژێک زیاد بکات یان کەم بکات .ئەو سووڕی ئافرەتان مانگانەیە لە ئافرەتان لە ژێر کۆنترۆلی هۆرمۆنات دایە . سیستەمێکی ئالۆزە ئەو هۆرمۆنانە I (Hypothallamaas) بەشێکی مێشک کە بە ژێر مێشکە ڕژێنەوە نووساوە لەگەڵ هێلکەدان ڕوودەدات. سووری بێنوێژی مانگانە لە کچۆلان لە تەمەنی (١١-١٤) سالی دا دەست پێ دەکات لە سەرەتادا لە سالی یەکەم و دووەم نارێکە، چونکە هێلکەدانان لەو تەمەنەدا نارێکە، دواتر رێک دەبێت بۆماوەی زیاتر لە سێ ساڵ و دواتر دووبارە دوای تەمەنی ٤٥ سالی نارێک دەبێتەوە، بەهۆی هەمان هۆکار و لە کۆتایدا نامینێت و بەو تەمەنەش دەووترێت تەمەنی نائومێدی (Menopause) کە بەناوەندە تەمەنی ٥١ سالی دادەنرێت لە سەرانسەری جیهان بە تەمەنی بێ ئومێدی (سن الیاس).

• گیرو گرفتە سروشتی یەکانی سووڕی مانگانە:

١ - نەبوونی (نەدیتنی سووڕی مانگانە) Absence of periods:

ئەوانەی سووری مانگانەیان بە شێوەیەکی کاتی یە و ئافرەت بۆ ماوەیەکی دیاریکراو سووری بێنوێژی نابینی یان کچ دوای بالق بوون هەر لە سەرەتا هیچ سووری مانگانە نابینێت کە بە زۆری لە نێوان تەمەنی (١١ - ١٤) سالی دایە، نەبوونی سووڕی مانگانەی سەرەتایی تەمەن بەهۆی درەنگ بالق بوون (تاخر البلوغ) پێ دەوترێت کە لەوانەیە بەهۆی نارێکیەک لە سیستەمی هۆرمۆنی یان زایندەیی کچەکە بێت، وە زۆربەی کات بیری پزیشک بۆ ئەو کارانە ناچێت تا کچەکە دەگاتە تەمەنی (١٦ -١٨) ساڵی سـووڕی مانگانە نابینێت. هەرچی ئەو ئافرەتانەن کە لە سەرەتای سووری مانگانەی خۆیان بەرێکی دیـوە لەناکاو تووشی نەدیتنی یان درەنـگ دیتنی سووری مانگانە دەبن پێیان دەووترێت نەدیتنی سووری مانگانە کە بەهۆی هۆکاری وەک : گۆران لە ئاستی هۆرمۆنەکان کە دەست بەسەر هێلکە دانان دەگرن یان بەهۆی هۆکارێکی دیاریکراو وەک دووگیان بوون (حمل) یان بەهۆی هۆکاری گۆران لە هاوسەنگی هۆرمۆنەکانی لەش بەهۆی هۆکاری دەروونی (تووڕەبوون یان شەڕکردن) یان بەهۆی لەناکاو دابەزینی کێشی لەش یان بەهۆی تووشی بەنەخۆشی یان بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان هەندێک لە ئافرەتان کاتێ ددەرمانی دژە منداڵ بوون (منع حمل) رادەگرن بۆ ماوەی چەند مانگێک تووشی نەدیتنی سووری مانگانە دەبن .

• ماکەکان (Complication):

نەدیتنی سووری مانگانە دیاردەیەکی زۆر باوە لە ناو ئافرەتان، وە لە زۆربەی کات دا نەدیتنی سووری مانگانە بەهۆی هۆکاری دیاریکراو زیاترە لە نەدیتنی سووری مانگانەی سەرەتایی، وە نەدیتنی سووری مانگانە هیچ مەترسیەکی نی یە، بەڵام هەندێک جار لەوانەیە نیشانەی نەخۆشیەکی دیاریکراو بێت بۆیە پێویستە هۆکارەکەی بزانرێت .

• چارەسەر کردن:

١ - ئەو کچانەی تەمەنیان گەیشت بە زیاتر لە شازدە ساڵ: یان تەمەنی لە ١٦ ساڵ زیاتر بوو هیچ سـووڕی مانگانەی نەدیت، پێویست دەکات سەردانی پزیشکی ئافرەتان بکات. بۆ دڵنیابوون لەوەی کە هیچ نەخۆشیەکی زگماکی یان هیچ نارێکیەکی لە هۆرمۆنەکان نی یە. لە زۆربـەی کاتدا هەموو پشکنینەکانی ئاسایی دەردەچێت و پێویستی بە چارەسەر نابێت. ئامۆژگاری دەکرێت چاوەڕێ بکات تا بەخۆی بە ئاسایی خۆی دەکەوێتەوە سەر بینینی سووڕی مانگانە بە تایبەتی ئەو کچانەی وەرزشەوانن یان شەمسی و لاوازن درەنگ تر لە هاوتەمەنی خۆیان سووڕی مانگانەیان دەست پێدەکات .

٢ - ئەو ئافرەتانەی سووڕی مانگانەیان ئاسایی بووە لە ناکاو تووشی نەدیتنی سووڕی مانگانە بوونە:

ئەگەر نەدیتنەکە زیاتر لە دوو هەفتەی خایاند. ئافرەتەکە پێویست دەکات سەردانی پزیشک بکات تا بزانێت ئایا دووگیان بووە یان نەبووە. وە ئافرەتەکە تەندروستی باشە، ئەوکات ئافرەتەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە: چاوەڕێ بکات تا بە ئاسایی خۆی دەکەوێتەوە سەر سووڕی مانگانە، ئەو ئافرەتانەی کە تووشی نەدیتنی سووری مانگانە بوونە و حەز لە منداڵ بوون ناکەن ئەوا پێویست دەکات رێگای دژە منداڵ بوون بەکار بێنن چونکە لە هەرکاتێک لە وانەیە هێلکە دانان ڕوویـدات و دوو گیان بێت.

ئەگەر سووری مانگانە بۆ چەند مانگێک دواکەوت، ئەوا پێویست دەکات سەردانی پزیشکی ئافرەتان بکەن بۆ دڵنیابوون لەوەی کە هیچ هۆکارێک لە پشت ئەو دواکەوتنە نی یە، وە کاتێک پزیشک دڵنیا بوو دوا کەوتنەکە هیچ هۆکارێکی دیاریکراوی نی یە و تەندروستی ئافرەتەکە باشە. ئەوکات پێویستی بە هیچ چارەسەرێک نابێت تەنیا لەو ئافرەتانە نەبێت کە داوای منداڵ دەکەن لەو بارەدا پزیشک دەرمانی هاندانی هێلکەدانان دەدات بە ئافرەتەکە.

سەرچاوە :

1 -Contemporary Moternal – New born Nursing caresixth edition .

2 -Family Medicine 2002

3 - Reproduction Obstetrics& Anatomy.



پشکنینی یاریزانان پێش یاری کردن



به سەرپەرشتی د. داوود حەسەن ڕەمەزان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی گورچیلە
پاڵەوانی عیراق لە یاری بەرزکردنەوەی قورسایی

پشکنین و تۆڕینی یاریزانان پێش یاری کردن ئەرکێکی گرنگی پزیشکی تیپی وەرزشییە. ئامانج لەو پشکنینە کە دەبێت پێش سازدانی هەموو یارییەک پزیشکە تایبەتییەکەی تیپە وەرزشییەکە لە سەر هەموو یاریزانەکان ئەنجامی بدات، ئەوەیە: کە پزیشک هەر نەخۆشییەک لە هەر یاریزانێک هەبێت پێش دەست پێکردنی یارییەکە بیدۆزێتەوە، بۆ ئەوەی چارەسەری تەواوی بۆ بکات. ئەگەر پزیشکەکە ئەوەی بۆ ڕوون بۆوە کە یاریکردن کاردانەوەی خراپی لە سەر تەندروستی یاریزانەکە دەبێت، ڕێگای پێنەدا کە بەژداری یارییەکە بکات و هەموو لایەنەکانی نەخۆشیەکە و لایەنە خراپەکان و ئاڵۆزیەکانی بۆ یاریزانەکە ڕوون بکاتەوە تا یاریزانەکە دێتە ئەو بڕوایەیی کە چارەسەری نەخۆشیەکەی بکات. ئەمە ئامانجێک، ئامانجی دووەمی پزیشک، بریتیە: لە دۆزینەوەی ئەو یاریزانانەی کە هۆکاری مەترسیان تێدا زۆر بووە بەمەش مەترسی دەخرێتە سەر تەندروستیان، واتە: لەڕاستیدا نەخۆش نەکەوتوون بەڵکو هۆکاری مەترسیداری توش بوون بە نەخۆشییەکەیان تێدا دەرکەوتووە: ئەوانەی دەگەڵ غاردانێ تەنگەنەفەسیان بۆ چێ دەبێت یان ئەوانەی بە بەرکەوتن تووشی ژانە سەر دەبن یان ئەوانەی لە ناکاو تووشی کەترە بوونی دڵ دەبن (cardiomyopathy) بوونە. ئامانجێکیتر پێش دەست پێکردنی یاری، کە پزیشک یاریزانەکان دەپشکنێت ئەوەیە: کە یاریزانەکە لە یارییەکانی پێشوو تووشی پێکان هات بێت بەڵام هێشتا تەواو چاک نەبوویتەوە یان چارەسەری تەواوی پێکانەکەی نەکراوە، لەوانەیە ئەگەر بەشداری یارییەکە بکات برینەکەی بکولێتەوە یان هەڵبوەشێتەوە، نموونە بۆ ئەمانەش: کەشەنگ بوونی ماسولکەکان و بەستەرە شانەکانی ئەژنۆ یان پچڕانی بەستەرەشانەی ئەژنۆ یان شان. ئەمە سەرەڕای ئامانجە گشتییەکان لە پشکنینی یاریزانان ئەویش زانیاریی دەربارەی تەندروستی گشتی یاریزانان وهەڵسەنگاندنی لیاقە و توانای یاریزانەکە بۆ سازدانی یارییەکە و گەڕان بەدوای سەرتاییەکانی تەندروستی جەستەیی و دەروونی تاکە یاریزانەکە. دەبێت ئەوەش بزانین: کە لە هەموو وولاتیک ئەم جۆرە پشکنینە ناکرێت، لە وولاتیکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا تەنیا سی و نۆ وویلایەت ئەم جۆرە پشکنینانە بە ئەرک دانـراوە لە سەر هەموو پزیشکی تیپە وەرزشیەکان ئەگەر هەر تیپیک ئەو جۆرە پشکنینانەی نەکرد بێت، ڕێگای پێ نادرێت بەشداری خولی یاریی کردن بکات. بەم جۆرە پزیشکی تیپی وەرزش لە پێش دەست پێ کردنی یاریی چەند ئەرکێک دەکەوێـتە سەری بۆ ئەوەی سازی بدات:

١_ ئەرکی یەکەمی:

ا -دۆزینەوەی هەر نەخۆشی و حالەتێک کە لە توانای یاریزان کەم بکاتەوە، ڕێگا نەدات یاریزانەکە گەمە بکات و بەشداری یاریی بکات.

ب -دۆزینـەوەی هەرهۆکار و حالەتێک کە مەترسی پێکان و بەرکەوتن بۆ یاریزانەکە زیاد بکات و ژیانی یاریزانەکە بخاتە مەترسیەوە.





ج -بەجێهێنانی یاسا و ڕێنمایی تایبەت بە باری یاسایی لە بەشداری کردنی لە خولی یاریی کردن.

٢-ئەرکە دووەمیەکان:

ئەو ئەرکانەن کەلە گەڵ گەڕان وسازدانی ئەرکە یەکەمیەکان پێویستە پزیشکی تیمی وەرزشی چاوێکیشی بخاتە سەر هەبوون و بەجێ گەیاندنی ئەو ئەرکانە، ئەمانیش:

ا-زانینی باری گشتی تەندروستی یاریزانەکان.

ب- وەرگرتنی ڕاوێژی پێویست لە کاتی بوونی هەر نەخۆشییەک و پێکانێک کە پەیوەندی بە باری تەندروستی یاریزانەکە هەبێت.

ج-لێکۆڵینەوە لە باری جەستەیی و توانای لیاقەی یاریزانەکە، وە توانای بەشداری کردنی لە یارییەکە.

• چۆن پشکنین پێش یاری کردن دەکرێت؟

دەتوانرێت پشکنین پێش یاری کردن لە لایەن پزیشکی تیپی وەرزشی بە دوو جۆر ئەنجام بدرێت:

١ — بە بینینی یەکە یەکەی یاریزانان: ڕوو بە ڕوو پرسیار کردن لە یاریزانەکە، ئەمەش لە ڕێگای ئامادە کردنی چەند پرسیارێک لە بارەی تەندروستی یاریزانەکە، کە دەبێت یاریزان وەرامی هەموو ئەو پرسیارانە بداتەوە کە پزیشکەکە لە یاریزانەکەی دەکات. ئەمە سوودی ئەوەیە کە نێوانی نێوان یاریزان و پزیشکی تیپی وەرزشی خۆش دەکات. وا دەکات ببن بە هاوڕێ و بەمەش لە ئایندە پزیشکەکە زیاتر شارەزای باری تەندروستی جەستەیی و دەروونی یاریزانەکە دەبێت و هیچ بەربەستێک لە نێوان یاریزان و پزیشکەکە ناهێڵێت، بەڵام وە نەبێت ئەمە زۆر بەسوود بێت چونکە کاتێکی زۆری دەوێت و تێچوونی زۆر دەبێت و دەستەی بەڕێوەبردنی تیپە وەرزشییەکە زۆر کات ئاگای لە نێوانی پزیشک و یاریزانەکە دەبڕێت.

٢ — بە سازدانی پشکنین بۆ هەموو یاریزانان: ئەویش بە بردنی هەموو یاریزانەکان بە ئاگاداری دەستەی بەڕێوەبەری تیپە وەرزشیەکان کە ئاگای لە هورد و درشتی پشکنینەکان دەبێت و هەر یاریزانە و پشکنینی تایبەت بەخۆی بۆ دەکرێت. پزیشک لە پشکنینیان دەکۆڵێتەوە کە ئەمە تێچوونی یەکجار زۆر دەبێت، دەبێت هەموو کات تیپە وەرزشییەکان دەستەی بەڕێوەبردن بڕی زۆری دارایی بۆ سازدانی ئەم جۆرە پشکنینانە تەرخان بکات، کە تایبەتمەندی تێدا نا بینرێت و قەرەباڵغی و جەنجاڵی دەخاتە شوێنی سازدانی پشکنینەکە ناتوانرێت تایبەتمەندی هەر یاریزانێک بە تەنیا بزانرێت و پەیوەندی نێوان پزیشک و یاریزان ساردی دەکەوێتێ.

* ڕێبەری بەشداریکردن لە پشکنینی پێش دەست پێکردنی وەرزی یاریکردن:

١- هەموو قوتابیانی کۆلیژە وەرزشییەکان و یاریزانانی تیپە وەرزشیەکان دەبێت پێش دەست پێکردنی وەرزی یاریکردن یان وەرزی خوێندن بە ماوەی (٤-٦) هەفتە پێشتر پشکنینیان بۆ بکرێت.

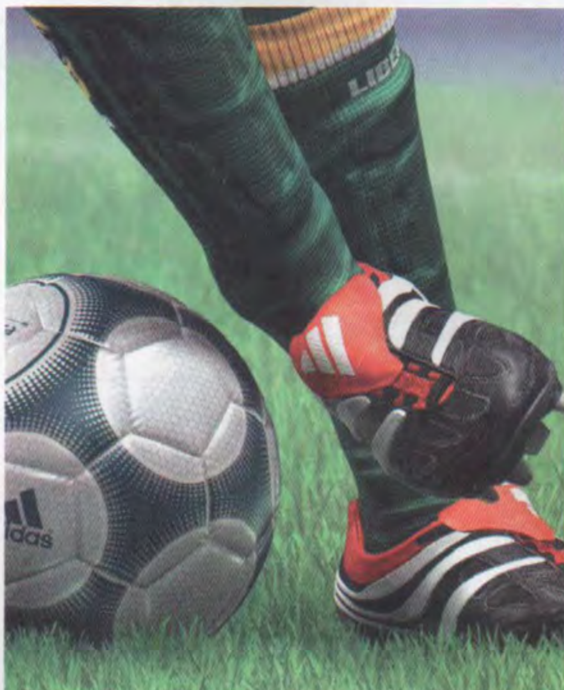
٢- پزیشکێک کە توانا و ئاستی باش بێت پشکنینەکان بکات و بەتایبەتی نەخۆشییەکانی دڵ بە ئاسانی بناسێتەوە.

٣- پشکنینی یاریزان: دەبێت لە سەر شێوەی چیرۆک دەربارەی باری تەندروستی لە یاریزانەکە وەربگیرێت. ئەو کات بە دەست پشکنینی بۆ بکرێت لەگەڵ وەرگرتنی فشاری خوێن و وەرگرتنی لێدانەکانی دڵ و گوێگرتن لە دەنگەکانی دڵ بە بیستۆکی پزیشکی.

٤- پێویست دەکات لە هەموو کۆلیژ و پەیمانگا وەرزشیەکان ئەو پشکنینانە بکەین بە خاڵی سەرەکی. هەموویان دەبێت ئەو پشکنینانە بکەن ئەو کات بەژداری یاریکردن بکەن.

٥ - لە کۆلێژە وەرزشیەکان لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پشکنینی تەواو لە تاقیگە هەر دوو ساڵ جارێک بۆ هەموو یاریزانەکان دەکرێت و لە هەموو ساڵێکش جارێک لەلایەن پزیشک یاریزانەکاندەپشکنرێن.

٦- هەر کە ساڵانە پزیشک بە دەست یاریزانەکەی پشکنی و دواتر دەرکەوت گۆڕان لە باری تەندروستی یاریزانەکە ڕوویداوە، ئەوکات دەنێرێت پشکنینی تاقیگەیی.



چارەسەری ڕاستکردنی ددان چییە؟ لە چ تەمەنێک دەست پێدەکرێت؟





د.ئایشان کۆلەمان

زانکۆی ئیشق

بەشی ددانسازی _ سەرۆکی بەشی ڕاستکردنی ددان

پسپۆر لەنەخۆشییەکانی ڕاستکردنی ددان

(دکتۆرا) لەنەخۆشی چارەسەری ڕاستکردنی ددان

ڕاستکردنی ددان بۆ ئەم نەخۆشانە بەکاردێت کە خواربوونی ددانی هەیە تێکچوونی وپەیوەندی نێوان قەپات کردنی چەنەگە،چەنەگە و ددانەکانی سەرەوە و خوارەوەی، وە تێکچوونی لێواری لێو (دەم وچاو). ئەم کێشانە هەمووی بەبەستنی ڕاستکردنی ددان چارەسەر دەکرێت، وە لەوانەیە لەهەندێک باردا پێویست بە نەشتەرگەری بکات.

بۆچی چارەسەری ڕاستکردن وەردەگری ؟

١. بۆ ڕاست کردنی لێک خشاندنی ددانەکان:

٢. لەگەل ددانەکان دەتوانی تێکچوونی قەپات کردنی چەنەگەی سەرەوە و خوارەوە چارەسەر بکەی.

٣. لەناوچەکانی چەنەگە و دەم و چاو ئەم کێشانەی کە ددان وچەنەگە لێو بۆ ناوچەکانی دەم وچاو، دەبێت بەشێوەیەکی ڕێک چارەسەر بکرێت، نەخۆش لەجوانی هیچ لە دەست نەدات.

٤. هەندێک نەخۆشی زگماکی یا ئەو ددانانەی کەلەپاشدا قازانج دەکرێ، ناوچەکانی چەنەگە و دەم وچاو بەزنجیری میکانیکی جوان دەکرێ یان بە ڕاستکردنی نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێ.



٥. لە تەمەنی (٨_١٠)ساڵی چارەسەری مندالان دەست پێ دەکات. گرفتە بچووکەکان پزیشک دەتوانی لە ماوەیەکی کەمدا چارەسەر بکەین، لە تەمەنی (١٢_١٦) ساڵی ددانی هەمیشەی ناوچەی چەنەگە و دەم وچاو پیشان دەدات، چارەسەری تەواوی بۆ دەکرێ ئەم چارەسەریە وا دەکات لە داهاتوودا نەخۆش لەچەند گرفتێک ڕزگار دەبێت.

٦. لەت بوونی لێو (شەویلگە)، هەر لە کاتی لەدایک بوونی مندال دەبێ دەست بە چارەسەری بکرێت، یەکەم جار بە ڕاستکردنی ددان دەست پێ دەکات. ئامێرێکی پلاستیکی لەناو دەمی مندال دەکرێت، ئەم ئامێرە یارمەتی بەخێوکردنی منداڵ دەدات، وە ئەم ئامێرەش ڕێگری لە هەر خوار بوونێک دەگرێ.

٧. کێشەی خواربوونی چەنەگە، هەر ناڕەحەتیەک لە کاتی ڕاستکردنی چەنەگە بە ئامێریکی تایبەت چارەسەر دەکرێت، زۆربەی نەخۆش لەگەڵ ئەو ئامێرە بەڕاستکردنی ددان چارەسەر دەکرێت.

٨. ڕاستکردنی ددان لەدیوی ژووریێ. لەبەر ئەوەی ئەو جۆرە نەخۆشانە لە تەمەن گەورەن، بۆیە زیاتر ئەم جۆرە ئامێرەیان دەوێ. وە لەو جۆرە ئامێرانە لە ماوەی چارەسەری ئەو نەخۆشانە جوانی خۆی لە دەست نادات.

چارەسەری ڕاستکردنی ددان بە دوو شێوە دەکرێت؟

١. چارەسەری ڕاستکردنی ددان لە مندالان:

ا. بە بۆ چوونی پزیشکان، وا پێشنیار دەکەن: کە ئەو کەسانەی ددانی زوولە دەست دایە، دەتوانین ئامێرێکی بۆ درووست کرێ کە نەتوانن ددانەکان بێنە شوێنی یەکتر.

ب.لەوانەیە لە تەمەنی زوو یان زگماکی ئەو پەیوەندیەی لە نێوان ماسوولکەکانی چەنەگە هەیە (چەنەگەی خوارێ و سەرێ) لە بۆ داهاتوو لە ژێر چاودێری بێت، لەبەر ئەوەی لە کاتی چارەسەری، ئەگەر لە دەستماندا ئەوا لە داهاتوودا لەوانەیە پێویست بە ڕاستکردنی ددان و نەشتەرگەری بکات.

ج. ئەگەر هاتوو لە تەمەنی زوو لە مندالآن کێشەی چەنەگە هەبوو، دەتوانین لەگەل گەورە بوونی مندال، لەوانەیە کێشەکە بەزنجیرەک کە بتوانی دەربینی و دانێتەوە، بۆ ماوەیەکی کەم لەناو دەمی دانێ کێشەکە چارەسەر بکەین.

د. تا تەمەنی (١٢) ساڵی دەبێ لەژێر چاودێری بێت. ئەو چارەسەریانەی سەرەوە کە باسمان کرد، بەشێوەیەکی تەکنیکی دەکرێ هەڵنەگرتنی ددانەکان، وەیان کێشەی چەنەگە بە ئامێری جێگیر چارەسەر دەکرێ. لەو کاتەدا لە هەندێ باردا گرفتی چەنەگەمان بۆ دروست دەبێ، لەو کاتانەدا زنجیری زۆر بەقووەت بەکاردێنین. زەختەکی زۆر دەبێ لە سەر ددانەکان، وە لەم بارانەدا زنجیری ئاسنی جێگیر و زنجیری ڕەنگا و ڕەنگ بەکاردێنین. وە یان ئەگەر نەخۆش بیەوێ لە ڕووی جوانی لەگەڵ پزیشکی خۆی بڕیار دەدەن دەتوانن ماددەی پلاستیکی شەفاف بەکاربێنن، ئەمە لە ڕووی جوانی زیاتر بەکار دێت.

٢. چارەسەری ڕاستکردنی ددان لە تەمەنی گەورە چۆن دەکرێ ؟

ا. لەو تەمەنانەدا لێک خشاندنێکی زۆر لەددانەکان پەیدا

دەبێت (لەبەر ئەوەی لە تەمەنی زوو ئەم کێشەیان چارەسەر نەکردووە) ئەمە دەبێتە چەند گرفتێک بۆ نەخۆش، وەک: کرانەوەی ئێسکەکانی کەلێنی چەنەگە شێوەی ئاسایی خۆی لە دەست دەدات. ناڕێک هاتنی ددان و چەنەگە و لێو. وە تێکچوونی شێوەی دەم وچاو، ئەمە وا دەکات: شێوەیەکی نا ئاسایی بداتە ڕووخساری نەخۆش. ئەو نەخۆشانەی کە ئەم جۆرە کێشەیان هەیە، ئەم چارەسەریانە وەردەگرن. وە یان کێشانی ددان لە تەمەنی زوو ئەمە ئەو بۆشاییەی لە کاتی ددان کێشان دروست دەبێ لەوانەیە بە ڕۆیشتنی کات ددانەکان لە شوێنی خۆیان بجولێن، بچنە ددانی تەنیشتی ئەمە بەڕاستکردنی ددان چارەسەر دەکرێت. لەوانەیە ئەو ددانەی کەلە ناو دەمدایە لەبەر بۆشای وا بکات کێشە بۆ چەنەگە دروست بکات، ئەم بارانە زۆر دێتە بەر چاومان. وە یان لە کاتی بەربوونەوەی ئاسایی ددان، لەم بارانەدا لەگەل ئازاری چەنەگە و لەو ناوچانەدا ددانەکان جوان خاوێن نابێت و وەک هەوکردنی پووک نەخۆشی پووک دەست پێ دەکات. ئەمە بەردەوام دەبی چ لەو ناوچانەی کە کێشەی کلۆر بوونی ددان هەبێت، گرنگترین کێشە نەخۆشی بەشی پێشەوەی ددانـە، کاتێک دەست بە ئازار دەکـات. وە یان ئەو ددانەی ڕەنگی تێک دەچێ، وە بەخاوێن کردنیش خاوێن نابێت ڕەنگی ئاسایی وەرناگرێ یا ئەو ددانەی پاک نیە لە کاتی زەردەخەنەی دیاردەبێ، وا دەکات نەخۆش هەست بەبێزاری بکات. ئەمەش هەر لەبەر جوانییە (لە کاتی زەردەخەنەی هەندێک نەخۆش هەیە دەمی بە دەستی قەپات دەکات ئەم حالەتە وا دەکات ببێتە کێشەیەک بۆی، ئەم حالەتە بە زۆری دێتە بەر چاومان) وە بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە بۆ ماوەیەکی زوو زۆربەی خەڵک هەڵدەستێ بە دروست کردنی ددان بۆ بەشی پێشەوەی ددان لە ڕووی جوانی، ئەمەش چارەسەریەکی باش نییە لەبەر ئەوەی ددانی خۆی لەدەست دەدات. چونکە لەبەر ئەوەی جوانترین و ساغترین ددان ددانی هەمیشەی خۆمانە، لەبەر ئەوەی دروست کردنی ددانی نوێ ددانەکانی تەنیشتی لەدەست دەدات. ئەم چارەسەریەش ماوەیەکی درێژخایەن ناگەینێ بەنەخۆش لەبەر ئەوەی دروست کردنی ددان، وە یا هەر جۆرێکیتر تەمەنی کورتە تەنها بۆ ماوەی (٥_٨) ساڵ، لە دوایی دەبێت دیسان دوبارەی بکەیتەوە. یەکێک لە گرنگترین کێشە ئەوەیە: کاتێک بەشێکی تەنک لەسەر ددان هەڵدەگیری لە داهاتوو گەر هاتوو ئەو ددانە چارەسەری ڕاستکردنی ددانی ویست ئەوە ناکرێ چونکە ئەو بەشەی کە لە سەر ددان هەڵمان گرتبوو، ناتوانین بگەڕێتەوە باری پێشوو لەبەر ئەوەی ئەو زنجیرەی کە دەبەستین پێویستی بە قفلێک بۆ ڕاگرتنی هەیە، لەبەر ئەوە ئەو بەشە لەو ددانە نییە بۆیە ناتوانێ چارە سەری ڕاستکردنی ددان وەرگری.

ب - لە هەرزەکاری وەیا لەتەمەنی داهاتوودا لەبەرئەوەی شوشتنی ددان بەفلچە بەشێوەیەکی جوان و ڕاست و ڕێک و پێک ناکرێت لەوانەیە ببێتە هۆی کلۆر بوونی ددان وە یان هەوکردنی و نەخۆش بوونی ددان ئەمەش یەکێکە لە کێشە گرنگەکان.

ج - لەدەست دانی ددان لە تەمەنێکی زوو لەگەل ئەوانەش نەبوونی جێگا (مانەوەی ددان لەگۆشت وە یا جوولانی ددان) واتە کێشە بۆ چەنەگە دروست دەکات. لە کاتی قەپات کردنی چەنەگە بە قووەت چەنەگەی خوارەوە بە زۆربەی کات لە کاتی قەپات کردن دەنگێک پەیدا دەبێت، لەبەرئەوەی قەپات کردن و کردنەوە زەحمەت دەبێت کێشە بۆ نەخۆش پەیدا دەکات.

د- لە تەمەنی گەورەدا بە شێوەیەکی گشتی ئەو نەخۆشانەی کە چارەسەری ڕاست کردنی ددانیان دەوێت بەڕاستکردنی ددانی جێگیر دەست پێدەکات. لە هەندێ بـاردا، لەوانەیە: لەگەل بەستنی ڕاستکردنی جێگیر پێویست بە نەشتەرگەری بکات وەک پەیوەندی نێوان چەنەگە و شێوەی دەم و چاو لەبەرئەوەی لەتەمەنی گەورە زنجیر دەبەستی، لەوانەیە: هەست بە تێکچوونی دەروونی بکات لە ڕووی جوانی بۆ ئەم بارەش زنجیری شەفاف هەیە لەڕەنگی ددانی خۆی کە هیچ لە جوانی نەخۆش تێک ناچێت گەر نەخۆش ویستی ئەمەش لە ڕووی دەروونی بۆ نەخۆش سوودێکی زۆری هەیە.

هۆی تێکچوونی ڕاستکردنی ددان:

١ - بۆماوەیە (زگماک) لەوانەیە لە ناو خێزان ئەم بارە ڕوو بدات.

٢ - کەمی ددان وە یان زۆربوونی ددان لە ناو دەمدا.

٣ - ددانی گەورە.

٤ - گەورە و بچووکی چەنەگە.

٥ - کەمی بە خێو کردن

٦ - درەنگ چارەسەرکردنی وە یان چارەسەری خراپ.

٧ - ددان وە یان لە ناوچەکانی چەنەگە و دەم و چاو.

٨ - لە مندلان لە تەمەنی زوو بوونی کێشەکانی ئێشانی گوێ، لووت، قورگ.

٩ - لە زۆری لە منالان لە گەزینی پەنجە لێو پاڵنانی زمان بە ددان بۆ پێشەوە ئەم کێشەیە دروست دەبێت.

١٠ - خواردنەوەی شیر بۆماوەیەکی درێژ خایەن.

١١ - ئەو مندالانەی کە لە تەمەنی قوتابخانەدان هەندێک مندال هەیە قەلەم وە یا مساحە لە ناو دەمی ددانێن وە یا چەند مادەیەکی بێگانە کە نزیکە لەو ماددەیە وەک خواردنی نینۆک ئەمانە هەموو کێشە دروست دەکات.





کوردی

هەرچارەوباسێک

کوردی زانین هونەرە و کوردی ئاخافتن هونەرتر. کوردی نووسین لەسەرووی ئەوانەوە. بەینی خۆمان بێت، مەلەکردن لە دەریای کوردی و کوردەواری پیاوی زانا و دانای گەرەکە. لە ڕوویی خوێنەر بێشەرمی نەبێت (....) دەوێت کوزر بکوتێت !؟ ئەسپی زمانی کوردی بەرەو ئاقارێک بردراوە هەر سەلاواتی گەرەکە.
کوو ؟ کورە: دەئەتوو،دەگەرە من وەرە، گویێ خۆ بدەیێ ؟ لە ڕاگەیاندنی نووسراوی کوردی دانانی بۆر و خال بەندی و نیشانەی پرسیار ئەوە لێیگەرێ چونکە عیلمی قورسە و پیاوی زانای دەوێت و وجوودی نیە ؟ هەرچی دەست کاریکردنی ووشە و تێکدانی عاجباتیەکی ترە! ئەتوو لە لێکدانی ووشە لێ بگەڕێ، چونکە بیانوویان ئەوەیە لە چاپ کردن جوان دەردەکەوێت. هەرچی ڕاگەیاندنی بیسراوە: بەسەری تۆ ڕۆژێک لەو هەولێرەی لۆ مارێ ئۆغر دەبوومەوە، گوێم: لە ڕادیۆیەک بوو، کاکی بێژەر،دەیگووت: لەگەڵمان بن لە گەڵتان دەبین، ئەمنیش تەواو لێ وورد بوومەوە، گۆتم دەبی کاکی بێژەر مانای ئەو دێرە بزانێ؟ خۆ بیلا مانێ مانا بێشەرمەکەی مەبەست نیە ؟؟؟! ئەی هاوار هەیش کوردەواری ڕۆڵەت هەبێت وجیاوازی و ڕەوان بێژی زمانەکەت نەزانێت هەزاران حەیف و مخابن . وەکی ئەو مامۆستایەم دەهاتە بەر چاو کە جیاوازی لە نێوان لیکاو و لکاو نەدەکرد. پاساوەکەی ئەوە بوو ڕاستە {کوردی} دەڵێتەوە بەڵام لە سەرەتایی بەزمانی عەرەبی خوێندوویەتی؟ کۆرەبم لۆت !! دیاردەیەکی نامۆتر بەکارهێنانی ووشەی بیانی و دووبارە کردنەوەی وخۆگرتن و پەراوێزکردنی ووشەی ڕەسەنی کوردی، هەتا گەیشتۆتە ڕادەی بزر بوونیان بە بیانووی ئەوەی مۆدێرن یان پێشکەوتن خوازن یان هەر ناوێکی تر بەڵام ئەگەر باغەڵیان بڕۆنی هیچ زانستێکیان پێنیە!؟ و ئەو زمانە دەوڵەمەندە کوردییە بە کەم و کورت پیشان دەدەن ؟! کە لە ڕاستیدا زمانەکەمان ئەوەندە دەوڵەمەندە جێگای ڕێز و شانازی و پێزانین و پێنازینە. کورە دەتۆ، ئەوانە لێگەڕێ کوڕی ئەو پیاوەی نەمری، کیژەکە تەگبیر لە خۆی دەکاتن ؟؟؟ کوو، عاجباتییەکی تر، کوو؟؟؟ ئەگەر بتەوێت ووتارێک یان نووسینێک بنووسیت و بۆ یەک لە ڕۆژنامەکان یان گۆڤارێک بنێریت، نووسەری وا پەیدا بووە بە گژ نووسینەکە دەچێت و ئەو ووشەیەی بەدڵی نەبێت دەیگۆڕێت و هەموو سەر و گوێلاکی نووسینەکەت دەشکێنێت، قەت وانەبی؟؟ بەدی، بە سەری تۆ نووسینەکم نووسی بوو بۆ یەک لە گۆڤار و ڕۆژنامەکانم نارد بوو بە ناوی {ترچێو} برای ڕۆژنامەنووس کرد بووی بە {هاپژم} بە بیانووی ئەوەی {ترچێو} مانایەکی قێزەوون دەدات و بۆ بڵاوکردنەوە ناشێ. بەینی خۆمان بێت، خۆ منیش لەوێ بووم برادەران بوو بوون بە دوو دەستەوە، هەندێکیان بە ووشەیەکی ڕەسەنی کوردیان دەزانی. لەبەرئەوەی نووسینەکە گاڵتە ئامێز بوو، بە باشیان دەزانی هەروەک خۆی بڵاوبکرێتەوە. هەرچی گروپەکەی تربوون لایان باش نەبوو بیانوویان ئەوەبوو ناگونجێ و ناشێ بەو ناوە بڵاوبکرێتەوە و هەرئەوەندەیان لێدەزانی ؟؟؟ منیش لە نێوانیان واقم ووڕما بوو نەم دەزانی لە کام بەرم، لەم بەرم یان لەو بەرم.

د. دێدەوان